[构图+美姿] 人像照片成功与否的关键！ 电脑报总策划

200例

编著：周沐吉子

人像摄影构图与模特姿势

人像摄影构图角度、方位、幅面、构成精准把握 ★
美女必会的站、坐、蹲、躺、蹲拍照POSE ★
美少女、儿童、婚纱摄影构图与姿势组合诀窍 ★

电脑报电子音像出版社
CPCW Electronic & Audiovisual Press

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

封面设计：黄丹

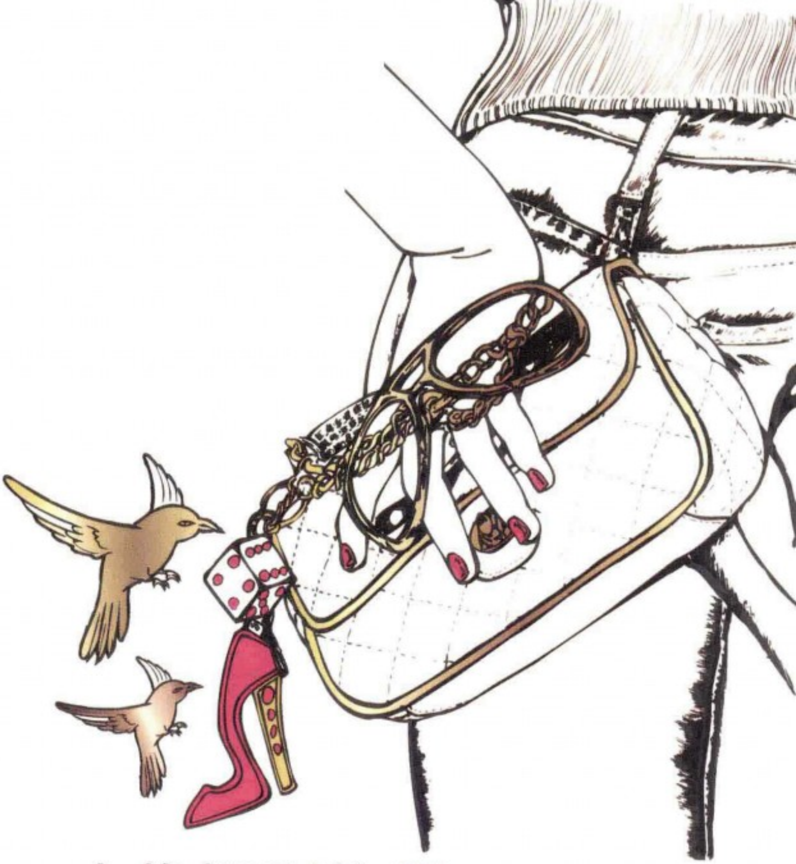
支持站点
IT精灵网：www.itdaily.com.cn
电脑报书友会：www.itbook.com.cn
电脑报数位学院：www.cpcwedu.com
环球科学：www.sciam.com.cn

上架建议：艺术/摄影

ISBN 978-7-89476-174-3

9 787894 761743

定价：29.80元（1CD+手册）



人像摄影构图与模特姿势200例

编著：周沐吉子

PDG

电脑报电子音像出版社
CPCW Electronic & Audiovisual Press

内容提要

你也许不是一个职业的摄影师，她也不是一位专业模特，那么这就是最适合你入门的一本人像摄影指南。本手册作者长期从事摄影工作，通过对多年的美女、婚纱、儿童写真拍摄经验的总结，精心整理了人像构图的常用方法和一套非常容易上手的站、坐、蹲、趴拍照美姿，在此献给爱拍照的哥哥，及爱做模特的漂亮妹妹们。

光盘要目

- 人像照片处理工具
- 人像摄影辅助工具

版权所有　盗版必究
未经许可　不得以任何形式和手段复制和抄袭

人像摄影构图与模特姿势200例

编　　著：周沐吉子
技术编辑：张　涛
版式设计：黄　丹
出版单位：电脑报电子音像出版社
地　　址：重庆市双钢路3号科协大厦
邮政编码：400013
服务电话：(023)63658888-13117
发　　行：电脑报经营有限责任公司
经　　销：各地新华书店、报刊亭
CD 生 产：苏州新海博数码科技有限公司
文本印刷：重庆建新印务有限公司
开本规格：787mm×1092mm 1/16　12印张　300千字
版　　号：ISBN 978-7-89476-174-3
版　　次：2010年8月第1版　2010年8月第1次印刷
定　　价：29.80元(1CD+手册)

CONTENTS

CH1 人像摄影构图基础

人像摄影镜头与焦距的选择……002

人像镜头的选择……002

适合人像表现的焦段……002

望远镜头的特性……002

数码时代的人像镜头……003

望远镜头的人像摄影技巧……004

中望远焦段的应用……004

超望远焦段的应用……005

标准镜头人像摄影技巧……006

广角镜头人像摄影技巧……007

广角镜头……007

超广角镜头……007

摄影构图基本常识……008

构图最重要的两点……008

被摄体位置……008

处理好背景和前景的关系……009

恰当安排摄影画面构成……010

摄影画面的主题表达……010

摄影画面要突出主体……011

陪体是为主体服务的……012

画面前景的安排……013

用背景交代环境……014

用画面留白表达意境……015

人像摄影构图要点……016

人像摄影的取景范围……016

特写……016

近景……018

半身与七分身……019

全身……019

人带景……020

横幅还是竖幅……021

人像摄影的拍摄角度……022

正面人像……022

七分面人像……023

三分面人像……024

侧面人像……025

看镜头与不看镜头……026

拍摄角度的选择——面部……026

拍摄角度的选择——全身……028

人像摄影构图方法……029

井字构图……029

对角线构图……030

三角构图……031

变形三角构图法……032

框景构图……033

S形构图……034

同消失点构图……035

异消失点构图……036

CH2 美少女拍照POSE基础

自然的姿态……038

尝试侧身的姿势……039

记住要收腹……039

别驼背……040

不要只会立正……040

站姿时脚的变化……040

PDG

重心要放在一条腿上…………………………………… 042
站姿时手的姿势………………………………………… 042
看起来腿更修长的站法………………………………… 045
头发应整齐……………………………………………… 045
远离白眼………………………………………………… 046
杜绝表情呆若木鸡……………………………………… 047
在镜头下变瓜子脸……………………………………… 048
坐椅子要坐前沿………………………………………… 050
如何坐更漂亮…………………………………………… 051
蹲姿注意事项…………………………………………… 052

CH3 美女拍照站姿示范

基本站姿………………………………………………… 054
旋转动作………………………………………………… 055
跳跃动作 ……………………………………………… 056
步行动作………………………………………………… 058
正立站姿………………………………………………… 060
侧面站立——单腿翘起………………………………… 063
侧面站立——踢腿……………………………………… 064
交叉站姿………………………………………………… 065
日系风格的站姿………………………………………… 066
突出美腿的站姿………………………………………… 067
青春活泼的站姿………………………………………… 068
搭配道具的站姿………………………………………… 069
性感站姿………………………………………………… 070
颓废风格站姿…………………………………………… 071
回眸一笑………………………………………………… 072

CH4 美女拍照坐姿示范

坐姿的变化…… 074
椅子正坐…… 076
椅子侧坐…… 078
椅子不一定要坐…… 084
坐地上——正面…… 086
坐地上——侧面…… 089
坐其他地方…… 092

CH5 美女主题摄影姿势实例

性感时尚MM…… 094
阶梯上的坐姿…… 113
阶梯上的站姿…… 114
墙边的坐姿…… 116
墙边的站姿…… 117
门边的姿势…… 118
俏皮动作及各种手势…… 119
可爱表情…… 122

CH6 儿童摄影构图与姿势

儿童摄影构图与要点…… 124
满构图为主…… 124
多些变化拍摄视角…… 126
尝试特写或远景…… 127
多拍拍孩子侧面…… 129
喜怒哀乐全要拍…… 130
抓住孩子最自然的表情…… 131
跳出传统拍摄内容的圈子…… 132

新生儿摄影要点…… 133
婴儿摄影要点…… 134
蹒跚学步孩子的摄影要点…… 135
学龄儿童摄影要点…… 136
几种可爱的儿童拍照姿势…… 137
双臂和双腿忌平行…… 137
头部和身体忌成一条直线…… 138
坐姿忌陷…… 139
表现好手姿…… 140
婴幼儿坐姿…… 141
婴幼儿爬行姿势…… 142
婴幼儿站姿势…… 143
学龄女童拍照姿势…… 144
站姿……144
坐及其他姿势……146

CH7 婚纱摄影的构图与美姿
婚纱摄影构图…… 148
景别的变化…… 148
远景景别构图……148
全景景别构图……149
中景景别构图……150
近景景别构图……151
虚化前景的构图……151
实化前景的构图……152
拍摄角度…… 153
正面……153
正侧……154
斜侧……154
背面……155

拍摄视角……156
平视……156
仰视……157
俯视……159
近身拍摄……160
构图形状……161
三角形构图……161
放射形构图……163
直立形构图……164
井字构图……164
L形构图……165
婚纱摄影的美姿……166
婚纱摄影POSE规则……166
组合式的结构造型……166
上下式变化造型……168
主、配角造型……169
姿势的局部表现……170
站姿……170
手姿与手臂……170
腰部……171
头部……172
眼睛……173
嘴型……173
婚纱摄影美姿参考……174
正面站立式……174
侧面站立式……175
高低位置的姿势……177
男女同坐……178
男坐女站……178
背一背、抱一抱……180
小夫妻倚靠式……182
背朝镜头……182
小鸟依人式……183
若即若离式……183

CH I
人像摄影构图基础

人像摄影镜头与焦距的选择

人像镜头的选择

什么是人像镜，可以长篇大论也可以很简单地讲。以一般约定俗成，当用于135片幅的机身上时，焦段在85到135mm左右的镜头便是人像镜，若是换算成APS-C片幅来说，就是指50mm到85mm焦段的镜头。

由于这些焦段的镜头，用于拍摄人像时的工作距离、变形控制及景深处理适中，所拍出的作品容易得到大家的认同，于是常被用来拍摄人像，故有人像镜头的称号。

适合人像表现的焦段

其实任何镜头都可以用来拍摄人像，并不存在着哪一支可以或是哪一支不行的问题。一般略有经验的摄影者大都会建议初入门的人选择APS-C片幅上50mm或135片幅85mm左右的焦段范围，这是新手最容易入门的。

也有很多人习惯用广角甚至超广角的镜头来拍摄人像。12-24mm便是最常用于APS-C片幅上的广角人像镜。各个不同焦段镜头用来拍摄人像的特性及选择的要领，我们也希望通过本章的介绍，让大家都能了解并充份发挥不同镜头的特性。

图为两支同样是85mm焦距的定焦镜头，左为佳能AF 85mm fl.2，右为佳能AF 85mm fl.8，两者都有不错的拍摄效果，AF 85mm fl.2光圈更大，用料更好，价格也是AF 85mm 1.8的4倍以上。

85mm中望远人像镜

望远镜头的特性

望远镜头区分为中望远及超望远。70mm以上焦距的镜头的称为望远镜头，100mm左右的称为中望远，200mm以上的称为超望远。中望远镜头是最多人建议用来拍摄人像的镜头。以135片幅来说，便是焦段约在85到135mm左右的镜头，如果是大家常用的是APS-C片幅的话，可以选用焦段在50mm到85mm镜头。

对于135片幅来说，50mm适合人带景或是室内人像。85mm是很多人像摄影师的最爱，在室内或户外不同场合，拍摄时的工作距离适中，也能适当的模糊背景，用起来非常顺手。超过135mm以上的焦段，不管是用在135片幅或APS-C，对于一般的人像题材来说，都显得有点太远。

所谓的太远是指会造成拍摄者与被摄者在互动上的困难，除非是有个人特殊的表现手法及需求，否则我们并不太建议刚入门的摄影者使用这么长的镜头来拍摄人像。这儿所提的焦段，是指定焦镜方面的选择，在变焦镜广为流行的今天，大多数人的选择，是以望远变焦镜来拍摄大多数的题材，于是70到200mm左右的望远变焦镜，也是用来拍摄人像的好工具。

数码时代的人像镜头

我们前面提到传统135片幅的85-135mm的焦段适合当成人像镜，经换算回APS-C的焦段，就是将135片幅适用的焦段除以1.5或1.6之后，大约是56-90mm左右。如果以实际在市场上销售的镜头焦段来看，用于APS-C片幅实际在50-90mm左右的焦段便成了值得推荐的人像镜选择。以近年热门的拍摄手法看来，最广受欢迎的人像镜头显然是50mm这个焦段。原因有几个，一来它的焦段适中，让拍摄者和模特儿可以保持在一个轻松愉快的距离，既不会太远，也不会太近。而在价格方面，用在APS-C上的50mm f1.8，比起类似用途的供135片幅拍摄使用的85mm f1.8来说，价格只有1/4，却仍有不错的效果，真有大赚一笔的感觉。为此，大家当然狂推50mm的镜头。

佳能EF 50mm f1.8

提示★

初学者人像镜头的建议：

初学者选择中焦或者望远镜头来入门，成就感会比较高。对于想要拍出模糊背景的人来说，大光圈的定焦镜，或是大光圈的望远变焦镜是比较容易达成，差别是定焦镜的体积及重量都较变焦镜来得轻便些，如果不嫌构图视野变化不便，或是讲究轻巧，135片幅的用家可以选择85mm定焦镜头，而APS-C片幅的用家们，不妨选择50mm f1.8定焦镜。以一机一个套头入门的摄影者，在添购人像镜时，可以就选50mm的定焦镜，或是一支70-200(或70-300)mm的望远变焦镜头来二选一。近年有针对APS-C片幅设计的大光圈望远变焦镜，同样具有f2.8恒定大光圈，但是体积及重量上就轻便多了，如果你是使用APS-C的DSLR，就不一定要用传统135片幅的望远变焦镜把自己累坏了。

望远镜头的人像摄影技巧

在介绍过镜头的选择要领之后，本篇为大家讲解不同焦段镜头在人像拍摄方面运用的技巧，至于进一步的实践应用及更多的范例，会在后面详尽地说明。

对于刚要进入人像领域的初学者，大多数的摄影老手会建议新手们从中望远镜头开始，因为它具有简化背景、突出主题的效果。

中望远焦段的应用

中望远焦段，很适合拍摄半身到特写的人像，它能够涵盖适当的背景，不会太过于简化到完全认不出背景，也不会让人觉得背景很复杂。在拍摄时，首先要注意的是光圈的大小。除非有特别的需要，否则并不建议在一开始练习时就全开光圈。特别是像f1.2、f1.4这样的大光圈镜头，在全开光圈之下，景深非常的短，如果没有仔细地对焦，常会有焦距失准的状况，整张照片都是模糊的，完全找不到清晰的地方。

如果你不知道如何选择合适的光圈，建议你在拍摄半身的构图时，不妨试着将光圈设在f4左右会比较理想，必要时再缩到f5.6，有助于提高照片的画质及锐度。

超望远焦段的应用

超过135mm以上的焦段，不论是在135片幅或是APS-C片幅上，用来拍摄人像时，摄影者和被摄者的距离都有点远，会造成摄影者在和被摄者在沟通上的困难。互动是拍摄人像极为重要的一环，在互动困难的情形之下，有可能会影响拍摄的成果。但在某些场合，不需要互动的环境中，或是不便接近（比如在典礼或是国外旅游）的情况下，便是望远镜头发挥的场合了。拍摄时尚或是服装型像的摄影师，特别喜欢用300mm f2.8甚至是400mm f2.8的这种大炮镜头来拍摄。这种大光圈超望远镜头在全开光圈的时候，仍保有极佳的影像锐度，在极度简化的背景中，模特儿简直就像是剪贴到一张背景纸上。如果你迷恋那种极度的浅景深，那么是可以试试这种极度浅景深的效果。使用时，以半身到全身的构图为主。

提示 ★

望远镜头在人像摄影上的三项不传秘诀：
远离背景：要让浅景深的效果明显，被摄者要尽量远离背景，如果你没有大光圈镜头，运用主体远离背景的手法，也可以拍出浅景深的感觉。突出主体：使用望远镜头时，构图可以紧密一些，在大特写时，甚至大胆的裁切。开大光圈：高素质的望远镜头，在大光圈时的画质也不错，可以适度的开大光圈来拍摄，当然，也要注意焦点。

NIKON D200 /快门速度 1/100秒/光圈 F3.3/焦距 200/ISO 100/曝光补偿 0/测光方式中央测光/拍摄程序手动模式 /大光圈加上长焦端，背景可以被虚化成光斑。

标准镜头人像摄影技巧

以135片幅来说，50mm是被很多人推崇的一个焦段，在APS-C的数码单反相机上，标准镜头应该是30-35mm左右焦段。目前这个焦段，比较缺乏价格适中的大光圈镜头，如果有f1.4级的大眼睛，价格也高得让很多人下不了手。

如果不是太在意最大光圈的大小，那么f2或f2.8左右的镜头，价格适中，在实际拍摄时，将光圈缩小一点，画质也可以很不错。不过这样的镜头，对初学者来说的挑战其实不小，因为它不像望远镜头那么容易做出浅景深，浅景深有助于简化背景，在无法简化背景之下，摄影者对背景与主体之间的构图与搭配，还要多花一点心思。如果想要让背景少些，人拍大些，这个焦段的镜头势必要再接近被摄者，这时，对于没有经验的被摄者来说，是会造成相当程度的压力。

对于新闻报导摄影者来说，标准镜头是说故事的镜头，这个说法对人像摄影者来说，也是如此。与其想尽办法要简化背景，不如让适当的背景，为我们的人像摄影增加一些故事的感觉。对于绝大多数的摄影者来说，焦段在18-55mm左右的标准变焦镜应该是最实用、最常用的镜头。如果能升级到f2.8的等级，在55mm焦段时也可以享受f2.8带来的浅景深。基本上，这一类的镜头全开光圈的品质还是蛮不错的。

佳能EF 50mm f1.4

广角镜头人像摄影技巧

有些人喜欢用广角镜头，甚至是超广角镜头来拍人像。以135片幅来说，小于40mm的焦距被称为广角，如果是 APS-C片幅的相机，则是指28mm(30mm)以下的焦段。

广角镜头

以往，这样的镜头并不被推荐为人像镜头。广角拍摄人像，不易处理背景，近拍时，人的脸孔及肢体会严重的夸张扭曲，这都是一般摄影者不喜欢它的原因之一。不过广角镜头如果运用得当，可以展现望远镜头所没有的张力。在使用广角镜头时，特别要注意整体的构图，主要是避免画面中人物变形，控制变形的幅度不过于夸张，造成令人不悦的扭曲。

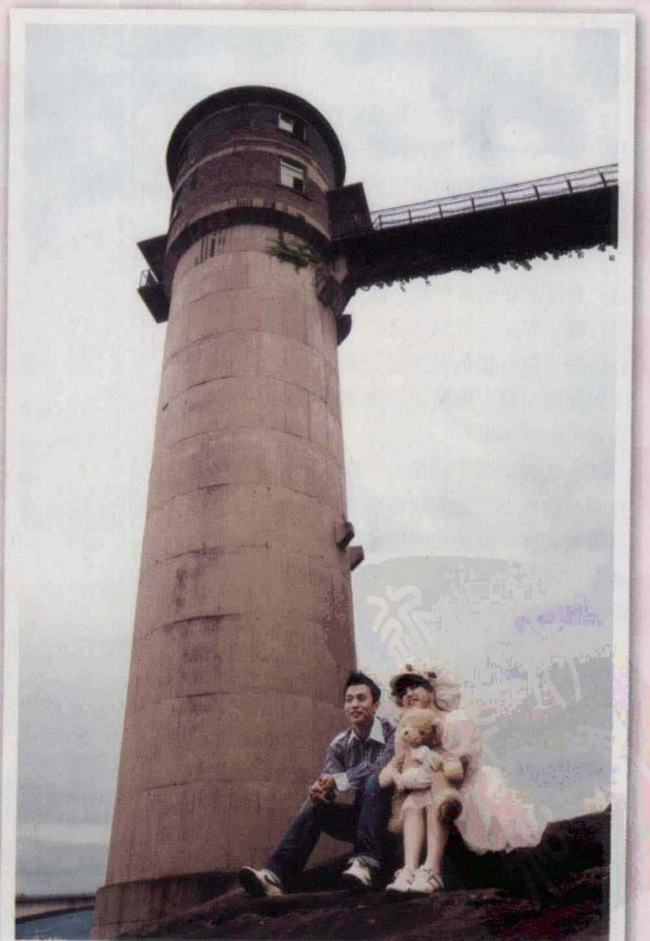
刚开始练习时，先试着掌握让人物不变形，及保持画面中的水平或垂直线，再试着靠近主体来拍摄。此外，一些广角定焦镜的浅景深效果，是望远镜头拍不出来的。以大家常用的标准变焦镜来说，18mm(或17mm)便是属于所谓的广角端。要练习不变形，先从此较好掌握及控制的中间焦段，如25-30mm左右，慢慢向18mm端推进。

超广角镜头

相对于广角镜头，超广角的效果更猛。即使是喜欢强烈视觉效果的人，如果用到广角，就算蛮重口味的了，更何况超广角镜头。

在看多了浅景深的照片之后，试着带给大家不同的观念及视觉效果，便开始运用超广角来拍摄人像，不管在棚内或是户外，都有超广角可以发挥的地方。当风景本身有不错的味道时，在天时、地利配合之下，如果用一般人的手法，以长镜头浅景深把美丽的风景排除在外，是很可惜的一件事。此时，不妨装上超广角，把难得的景色和漂亮的人物一起补捉下来。

超广角的焦段，就是 10-20或12-24mm。超广角镜头在构图上是非常高的挑战，当你习惯了并能掌握望远镜头的特性之后，不妨试试超广角。



摄影构图基本常识

构图这个名称在国画画论中，不叫构图，而叫布局，或叫经营位置。也就是说，摄影构图是从美术的构图转化而来，我们也可以简单的称它为取景。

构图最重要的两点

摄影构图的基本要领就是：一个吸引人的好主题+尽可能简单的环境。

"摄影是减法"只有将影响主体表现的景物去掉或者虚化，才能的到一张好照片。本章将介绍一些获得杰出构图的方法。

摄影师也可以被看作是创作家。通过取景器摄影师能够把千变万化的素材加工成为自己的具有独创性的作品。只有具备训练有素的锐敏视觉才能运用想象力进行构图。这里我们将讨论的就是这种对构图十分重要的观察力，以及能使一幅摄影作品具有独创性的一些构图基本规则。

规则也并不总是一成不变的，尽管在摄影构图中有一些应当遵循的规则，但这仅仅是为避免一些典型的弊病。

被摄体位置

把主要被摄体放在画面中什么位置上，是一个十分重要的问题。同时，你把能用来改善并增加画面趣味性的衬景放在什么位置上，也是举足轻重的。

拍摄人物时，摄影者通常总是想把他们直接放在画面中间，这就使画面四平八稳，如果水平握持相机，看起来就会更糟。转动相机以取竖画面，把人物移到画面一侧，再配以有趣的背景，就会大大改善构图。

在这种情况下利用衬景就能得到更有趣味的构图，让人物站着或靠着一个有趣的物体，如装饰考究的铁栅栏、门柱或背靠树木，例如让人物偏离画面正中并且竖握相机拍摄。

处理好背景和前景的关系

千万不要忘记，你最终得到的照片将包括你在取景器里所见到的一切，画面将不仅仅只有你所要拍摄的主题。你必须考虑到背景和前景。你的主要被摄体应与照片上其他物体保持和谐，注意背景不要破坏或转移人们对主要被摄体的注意，而应尽可能完美地烘托主要被摄体。

如果背景大繁杂，可用调节光圈的方法使背景焦点不实，如还感到不理想，还可以用更换镜头或变换拍摄角度的方法以改变背景。

要避免被摄体后面出现的高大物体，例如树木、路灯柱等，因为它们看起来像从主要被摄体上长出似的。画面边缘出现一部分焦点不实的人体也可能造成不良的效果。

如果人物是主要被摄体，被摄人物就应姿势自然，不要立正站着，最好不要看镜头，让他们望着画面外的远处，或让他们看书读报，这也是一种比较理想的处理手段。

恰当安排摄影画面构成

摄影画面的主题表达

好的摄影作品总是主题鲜明，无论是表现一个人、一件事物或者某一事件，都必须主题明确，让观赏者一眼就能看出。杰出的摄影作品不仅有明确的一般性主题，还要能表达普遍性的主题，除了表现拍摄的对象，还要能够传达"幸福"、"忧伤""明快"、"低调"等情感和寓意。

模特飘飞的长发与白色的衣服，绿色背景共同给人一种清新感

摄影画面要突出主体

为了表达一个主题，一幅摄影作品必须有能够吸引观赏者的目光引的主体。主体是摄影者用以表达主题思想的主要部分，是画面结构的中心，也是画面的趣味点所在，应占据显著位置。它可以是一个对象，也可以是一组对象。可以说，没有主体的画面是不能被称为一幅完整的摄影作品的。

拍摄的主体可以是一组对象

陪体是为主体服务的

陪体是指在画面上与主体构成一定的情节，帮助表达主体的特征和内涵的对象，对帮助说明主体的特征起着重要作用。画面上由于有陪体，视觉语言会准确生动得多。

陪体永远是相对于主体而言的。有了主体，才会形成陪体。一般讲，陪体是因与主体产生某种联系而被确认，而且陪体往往独立于一般的背景或环境而存在，否则它们就变成背景或环境了。由于有陪体的衬托，整幅画面的视觉语言会更加生动、活泼。

在儿童摄影时候，可巧妙使用一些玩具，增加画面的趣味性

提示 ★

陪衬体主要是用来深化主体内涵的，在表现的过程中，千万不要喧宾夺主，主次不分，在陪衬体的选择上，要注意其是否对主体起到一定的积极作用，千万不能生搬硬套，游离于主体之外，使画面失去原有的意义。

画面前景的安排

前景位于主体前面、靠近相机的位置，一般位于画面四周。前景能够加强画面的空间感、透视感和均衡感；能够突出画面内容的概括力，在表现一些内容丰富的事物时，将所要表现的事物中最有特征的部分放置在前景位置上，能够进一步加强画面所要突出的内容；运用前景与背景景物进行对比，从而深化主题。

前景给予人们一种主观的地位感。比如，用门、窗、建筑物等鲜明特征的景物作前景，让其在画面上占有较大的位置，能够使欣赏者产生一种身临其境的亲切感。对前景进行一定的虚化，能给人一种朦胧的美感。

利用前景形成画框

用背景交代环境

背景是指在主体后面，用来衬托主体的景物，对于突出主体形象及丰富主体的内涵都起着重要的作用。在摄影过程中，对于背景的处理应注意3个方面：一是抓特征，二是力求简洁，三是要突出对比。

首先，摄影者要抓住一些富有地方特征、时间和地点的景物作背景，明显地交代出事件发生的前提，以方便欣赏者对作品的了解。其次，背景的处理力求简洁。摄影本身就是"减法"，在摄影过程中，将背景中可有可无的、妨碍主体的东西减去，以达到画面的简洁精炼。再者，背景要力求与主体形成色调或者影调上的对比，使主体具有立体感、空间感和清晰的轮廓线条，从而加强视觉上的力度。

用购物中心作为背景，不仅突出了主体更交待了事件

绿色背景使得小女孩的白色天使服更加醒目

背景的处理是摄影画面结构中的一个重要环节，只有在拍摄中细心选择，才能使画面内容精炼准确，使视觉形象得到完美表现。

用画面留白表达意境

摄影画面上除了看得见的实体对象之外，还有一些空白部分，它们是由单一色调的背景所组成的，形成实体对象之间的空隙。单一色调的背景可以是天空、水面、草原、土地或者其他景物，由于各种摄影手段的运用，这些景物已经失去了原来的实体形象，而在画面上形成单一的色调来衬托其他的实体对象。

留白让画面韵味十足

虽然空白部分并不是实体对象，但是它在画面中却起到了不可估量的作用。首先，画面上留有一定的空白是突出主体的需要。要使主体更加具有视觉冲击力，就要在它的周围留有一定的空白。如果将主体置于一堆杂乱的物体之中，就很难欣赏到它的美，只有在主体周围留有一定的空间，整幅画面才会具有吸引力。

其次，画面上的空白有助于创造画面的意境。一幅画面如果被实体对象塞得满满的，没有一点空白，就会给人一种压抑的感觉。只有画面空白留得恰当，才会使人的视觉有回旋的余地，思路也可能发生变化。当然，摄影者要注意空白与实体对象的面积比例。最好不要使两者在画面中所占有的比例相等，否则画面会显得呆板。

提示★

空白的留取能够给物体一定的运动空间，尤其是在拍摄有向前冲势的人或物时，在画面前方留有一定的空白，运动中的物体才有伸展的余地，同时也符合了欣赏者的视觉习惯。

人像摄影构图要点

摄影家要想拍出好作品，就必须追求构图上的和谐。长期以来，我们总结出了一些好的摄影构图所应遵循基本法则，不过对于摄影构图法其实不用过份拘泥，因为过度的执着往往会约束人的创造性，重要的是理解其“精神”和“应用”。对于初学者来说，这些构图法则具有引导创作、容易入门之用；平时谨记一些构图要领，在按下快门之前大至想像一下照片拍出后的样子，对于成功地创作优秀作品是大有帮助。

人像摄影的取景范围

就取景的范围来讨论，人像的构图大致可以区分为六种基本类型，分别是：特写、近景、半身、七分身、全身与人带景。

特写

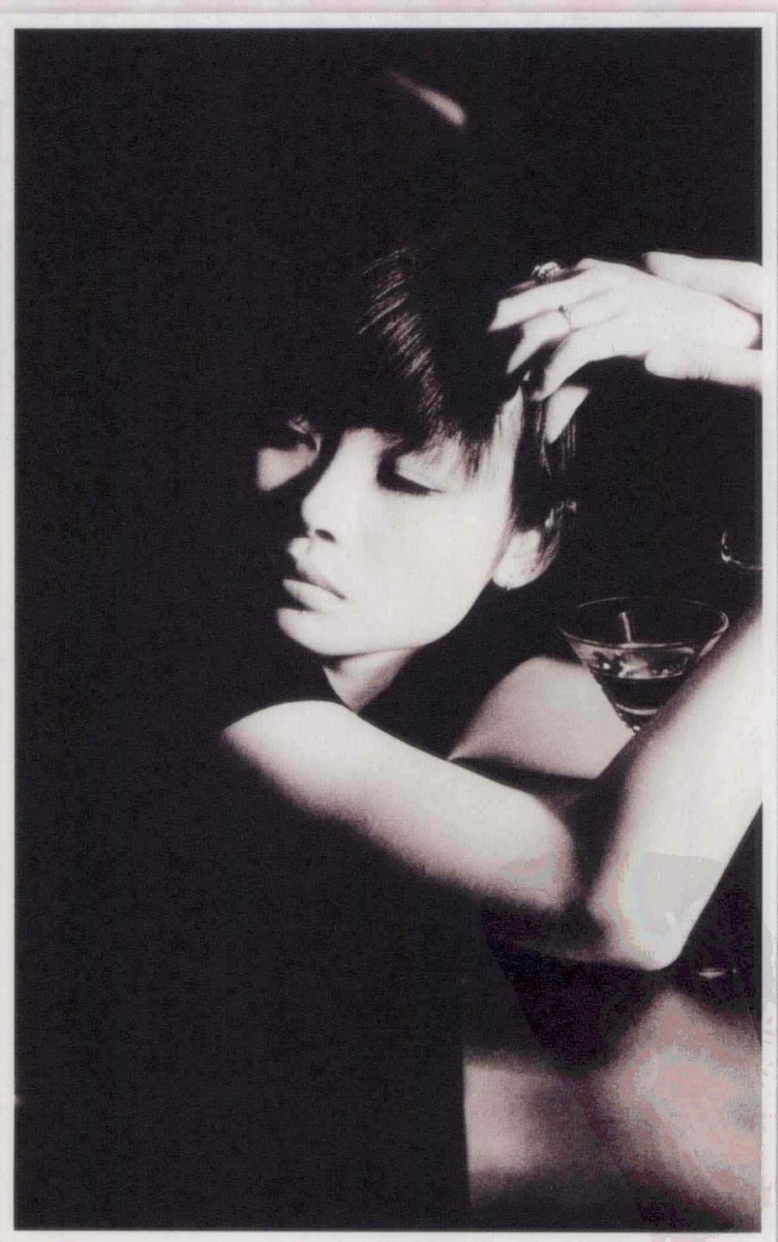
人像的特写，指画面中只包括被摄者的头部（或者有眼睛在内的头部的大部分），以表现被摄者的面部特征为主要目的。这时，由于被摄者的面部形象占据整个画面，给观众的视觉印象格外强烈，对拍摄角度的选择、光线的运用、神态的掌握、质感的表现等要求更为严格，摄影者尤应仔细研究有关摄影造型的一切艺术手段。

无论是135或120片幅照相机，若用标准或广角镜头拍摄特写是比较困难的，也是不正确的做法。因为，标头拍特写必须离被摄体很近，在较近的距离拍摄人像时，鼻子到照相机的距离比额头、下巴、耳朵到照相机的距离近，在照片上鼻子显得大，容易歪曲被摄者的面部形象。同时，如果被摄者稍微低头，额头会显得大，下巴显得短；稍微仰头，就会下巴显得长，额头显得小。因此，最好是用中长焦距的镜头拍摄。那样，照相机到被摄者的距离就可以稍远一些，避免透视变形。

近景

近景人像包括被摄者头部和胸部的形象，它以表现人物的面部相貌为主，背景环境在画面中只占极少部分，仅作为人物的陪衬。近景人像，也能使被摄者的形象给观众较强烈的印象。同时，近景人像比特写能在画面中也包括一点背景，这点背景往往可以起到交待环境、美化画面的作用。当然，拍摄近景最好还是使用中长焦距的镜头拍摄。

拍摄近景人像，同样要仔细选择拍摄角度、“光线的投射方向、光线性质的软硬，并注意观察被摄者的神态，掌握适当的拍摄瞬间。



半身与七分身

半身人像是从被摄者的头部拍到腰部，而七分身则是到腰部以下膝盖以上，除以脸部面貌为主要表现对象以外，还常常包括手的动作。这两种取景方法比近景或特写人像画面中有了更多的空间，因而可以表现更多的背景环境，能够使构图富有更多的变化。同时，画面里由于包括了被摄者的手部，就可以借助于手的动作帮助展现被摄者的内心状态。有经验的人像摄影师对被摄者手的姿态和动作是十分注意的。

七分身人像因为能够拍摄到人物的腰部以下，被摄者姿态的变化就丰富多了，给画面的构图带来很大的方便，使我们有可能把被摄者拍得更生动一些。

全身

全身人像包括被摄者整个的身形和面貌，同时容纳相当的环境，使人物的形象与背景环境的特点互相结合，都能得到适当的表现。

拍摄全身人像，在构图上要特别注意人物和背景的结合，以及被摄者姿态的处理。

人带景

不是只有人为主体，安排较多的特殊景色在画面中，适合表现拍摄者的强烈风格。

横幅还是竖幅

拍摄人像所遇到的另一个问题是采取什么样的画幅格式。人像摄影的画幅格式，最常见的是竖长方形与横长方形。采用哪种格式为好，要考虑两方面的因素：

横幅

1.要根据被摄者的情况、姿势和背景环境的特点确定画幅格式。比如，拍摄一个人的全身像，大多数情况下要采用竖幅格式；拍摄两个人的近景，又往往要用横幅格式；而拍摄许多人的群像，几乎更要选用横幅构图。这是指被摄人物的情况而言。

同时，在确定画幅格式时，还要考虑到被摄者的姿态。还以全身人像为例，倘若被摄者倚卧在草坪上、海滩上，恐怕就不能用竖幅格式而只宜取横幅了。

此外，还要考虑背景情况，根据背景的特点选择适当的画幅格式。比如，同样是半身人像，以浩瀚大海为背景往往采用横幅格式，以参天青松为背景则常常选取竖幅格式，这是显而易见的道理。

2.可以根据摄影者的意图，适当地选用不同的画幅格式。比如，拍摄特写和近景人像，常常可以根据摄影者的审美观点和主观意愿而采取横幅或竖幅的构图形式。

竖幅用得较多

人像摄影的拍摄角度

大家都有这样的生活经验：同是一个人，从不同的角度去观察，得到的视觉印象并不完全一样，有的角度显得更美，更有神韵。在拍摄人像的时候也是这样，我们要力求找准被摄者最美、最动人的角度。拍摄角度的少量变化，都能对被援者形象的表现产生明显的影响。拍摄方向的选择，是以被摄者为中心照相机左右位置的变化。拍摄方向大体上分作正面人像、七分面人像、三分面人像、侧面人像这几种拍摄。

正面人像

正面人像，适合于那些五官端正、脸形匀称而漂亮的人。如果脸围太胖、太宽、太瘦。两侧不均，或者两眼大小不一，鼻子、嘴形不正的人，一般说来不宜从正面拍摄。

七分面人像

七分面人像，指被摄者面部略微向一侧转动，但从照相机的方向仍能看到被摄者脸部正面的绝大部分。如果以被摄者面部正面和侧面所占的比例划分，七分面人像应是脸部的正面占大部分，而侧面只占小部分。这种七分面人像，不仅仍能表现出被摄者的正面相貌，而且显得灵活并富有变化，容易收到较好的效果。选择七分面拍摄还有一个特点：它不像正面人像中被摄者脸围两侧的轮廓线条同等突出，而是面都较窄的那面的轮廓线条最鲜明，面部较宽的那面的轮廓线条则退居较次要的地位，不显得那么突出。拍摄中，如果有的被摄者脸部两侧的轮廓线条不十分对称，我们便可以让其面部转向轮廓好看的一侧，使略有缺陷的一侧处在不太突出的部位，尽量表现好被摄者的外貌。不过，对于颧骨太高的人，不太适合用七分面拍摄，因为它会使过高的颧骨更加显露。

三分面人像

三分面人像，是指被摄者比七分面的拍摄角度更侧转一点。从照相机的方向虽然仍能看到被摄者脸部的正面，但正面所占的比例不如侧面大。与七分面人像相比，在三分面人像中，面部较窄的那面的轮廓线条更鲜明、更重要；而且，鼻梁的高低更加明显，面部较宽的侧面的轮廓线条在视觉上就显得不那么突出了。所以，如果有的被摄者脸部两侧的轮廓线条不十分对称，我们在拍摄时便可以让其转向轮廓好看的一侧，使略有缺陷的一侧处在不太突出的部位。对于颧骨太高的人，不太适合用三分面拍摄，因为它与七分面一样，会使过高的颧骨更加显露。拍摄三分面人像时，被摄者的鼻尖不要接触或超出脸围的轮廓。鼻尖如果触及或超出脸围轮廓，基本上就算侧面人像了。

侧面人像

侧面人像，是指被摄者面向照相机测方，与照相机镜头光轴构成大约90度的角度拍摄的人像。从这个方向拍摄，其造型特点在于着重表现被摄者侧面的形象，尤其是从侧面观看时被摄者面部的轮廓特征，包括额头、鼻子、嘴、下巴的侧面轮廓。当然，如果拍摄半身或全身人像，也包括身体的侧面轮廓。不过，从侧面拍摄，被摄者的身体不一定要与照相机镜头光轴构成90度的角度，而是脸部朝向侧面，身体却可以朝向斜侧面或正面。这样仍属于侧面人像。

由于被摄者的面部侧面轮廓在侧面人像中表现得十分鲜明，因此，只有面部侧面轮廓非常好看的人，才适合这样拍摄。假如被摄者的额头太大、太低，或者鼻梁太高、太凹，嘴形不正，下巴太尖、太短，都不适于从侧面拍摄。在选取拍摄角度时，一定要特别注意此点。

看镜头与不看镜头

长久以来，大家都为模特是否望镜头的问题而烦恼，有些人觉得模特只望镜头实在太单调，有时不望镜头更有新意。其实并非纯粹不望镜头就好，想想为什么可以不望呢？是否应该为模特安排一些目标？例如垂眼低帘望着流水，若有所思地望着远方，也就是要求能够表达模特的感情而不望镜头，在这种情况下模特不望镜头是有目的而进行的。如果模特根本没有其他目标，又没有能力在不望镜头时表达感情，双眼会变得空洞、生硬，倒不如望着镜头更好，否则不望镜头只能是画蛇添足。

模特不望镜头，但是双眼空洞，没有目标，反到不如望着镜头。

拍摄角度的选择——面部

照相机如果从较低的位置向上仰拍，能使被摄者的形象显得较为雄伟；如果仰拍被摄者的头像，会使下巴及腮部显得较大、较宽，人物显得较胖，额头变窄、变小。假若照相机从高于被摄者眼睛的位置向下俯拍，会使被摄者的身材显得较矮小；若俯拍头部肖像，会使额头被夸张，下巴显得较窄、较短。在通常情况下拍摄人像的时候，照相机的位置不可过高或过低，因为当照相机镜头从较高或较低的角度拍摄时，光学镜头所产生的透视变形现象比我们人眼从低处仰望或从高处俯视所产生的效果要强烈得多，这是用人眼观察和镜头拍摄不相一致的地方。所以，在拍摄人像的时候，高低角度的选择要格外留意才好。在一般情况下，拍摄半身人像，照相机最好同于被摄者胸部的高度；拍摄全身人像，照相机最好同于被摄者腰部的高度。这样，被援者的形象表现得比较正常。特别要注意的是，当拍摄近景人像或头部肖像的时候，照相机一般适宜于被摄者眼睛的高度，这样拍出的效果比较自然，没有明显的透视变形现象。当然，也可用稍仰或稍俯的拍摄角度，以达到不同的造型效果，不过要掌握适当的分寸，免得歪曲人物形象。

在个别情况下，也可以利用拍摄高度的取舍稍微修正被摄者的形象。例如，股形瘦长的人，可以利用稍仰的拍摄角度使他显得略胖一点；腮部稍胖的人，可以通过稍俯的拍摄角度显得略瘦一点。不过，这种修正是有限的。

不同的取景角度对Model的脸影响很大，我们用不同角度观察就会发现原来在不同角度会有如此大的差别。也就是说称职的摄影师应快速地找出Model相对漂亮的拍摄角度，这就是为什么Model会说你拍的比别人好的重要原因。

高角度：Model会显得额头较扩，鼻子修长，下巴尖尖的样子，因为相机位置相对较高要注意不要出现翻白眼。

水平角度：Model比较容易处理，但是也会显得比较普通，可以通过改变光的角度来改善。

低角度：Model脸部会成正三角拉长，容易看到鼻孔，这样的角度处理起来就要小心一点。

拍摄角度的选择——全身

不同的取景角度对Model的体型变化会很大，高角度会使Model身材看起来变短，而低角度仰拍又会使腿变得修长。选择拍摄角度的宗旨就是保正最好的身材比列。

高角度：Model身长脚短，正常的拍摄不会使用，不过现在流行的Q版效果就是采用高位拍摄。

水平角度：Model身材基本没变形，自然舒服配合上肢体作是全身人像最为常用的角度。

底角度：Model身体会有变高的感觉，但同时也要注意腰腿变粗，以主要留意面部的变形。

人像摄影构图方法

以下我们介绍8种最常用的构图方式，希望对大家在拍摄时能有所帮助。

井字构图

井字构图法是所有摄影构图中最简单，也是最容易入门与应用的构图法，也有人称它为三分法。井字构图在取景时，在画面中以想象的方式把它水平及垂直区分为三等份，这四条线自然将画面切割成九个区域并有四个交点。在构图的时候，把观景窗框住我们的景物，将画面中的水平或垂直线条靠近这水平或是垂直线即可。井字构图法实际上是，黄金分割法的简化版，如果严格的来说，并不是均等的三分一，而是1:1.618。

构图重点提示1：井字构图的目的就是避免太呆板的构图，初次接触的摄影人能很快拍出不错的构图。

构图重点提示2：井字构图的四条三分线，只是供构图时的参考，如果太去计算精确反而变成另一种制约与呆板。

提示★

井字构图法用在风景题裁是十分好用的，大自然中存在着垂直或水平线条，要发挥井字构图法并不是难事，但要如何和人像结合在一起呢？照片中没有垂直或是水平线，井字构图仍是可运用的，别忘了，在四条线交会的地方这有四个焦点，在拍照的时候，我们可以把要拍摄的主角放在这四个角附近，形成所谓的趣味中心，在拍摄人像时，人本身就是井字构图中的一条直线，只要把被摄者置放在1/3的位置，基本的井字构图便完成了。

对角线构图

对角线构图可以视为黄金分割的另一种形式。基本的原理是在画面的对角划出一条线，并借着这一条线引导观赏者的视线。有些人认为对角线最好的方向是由画面的左上角当成引导视线的起点，因为大多数人习惯从这边开始浏览画面。这样对角线的构图，相较于井字构图，较易给人动态的感觉。适合营造动感、搭配模特儿的活泼动作，让人有充满活力的想象。

三角构图

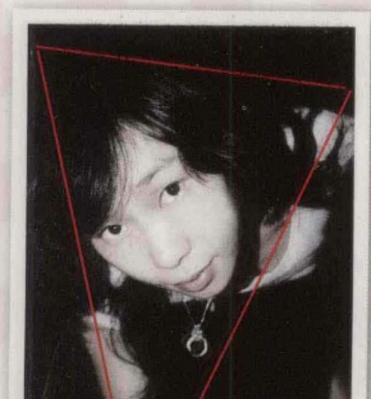
以在画面中形成一个三角形的面的三角构图法，也广泛地应用于各式的拍摄题材。正三角或是等腰三角形成一种稳定的感受。而三角构图中的元素，并不是一定要有三个直线边缘才能构成三角构图，只要是底宽而顶窄的元素，便能构成三角构图。

变形三角构图法

正三角形的理想构图有较为稳重的感觉。但是理想的等腰三角形或正三角形较不常见，对拍摄者形成了另一种制约，又落入了呆板。变形的三角构图则比较自由，可以采用倒三角形的方法，和底宽顶窄的三角形比较起来，会显得不安，也就是变得较有动感。

拍摄比较具动感的内容时，模特儿以较大的动作，形成三角形态。还可再搭配其他拍摄技巧，强化效果。

利用广角镜头的透视效果，形成倒三角的构图，它带给人们的却是不安定的感觉，适合趣味或动感的表现方式。



框景构图

框景构图是利用适当的前景来框取主题，让主题突出的一种构图方式。这样的构图，其实需要适当的训练，留意拍摄环境中的可应用素材。这种框可以是单纯的一个框，也可以是网状或是运用前景的模糊来达成框景的效果。如果拍摄环境杂乱，会让主题无法突显时，可以运用框景式构图把不要的杂乱背景隔除在外。这是一种蛮好运用的构图技巧，又能让观赏者感到与众不同。

运用框景构图的目的，是以让框景形成窗口的结构，强化视觉中心，又用框景遮住不想入镜的物体。

S形构图

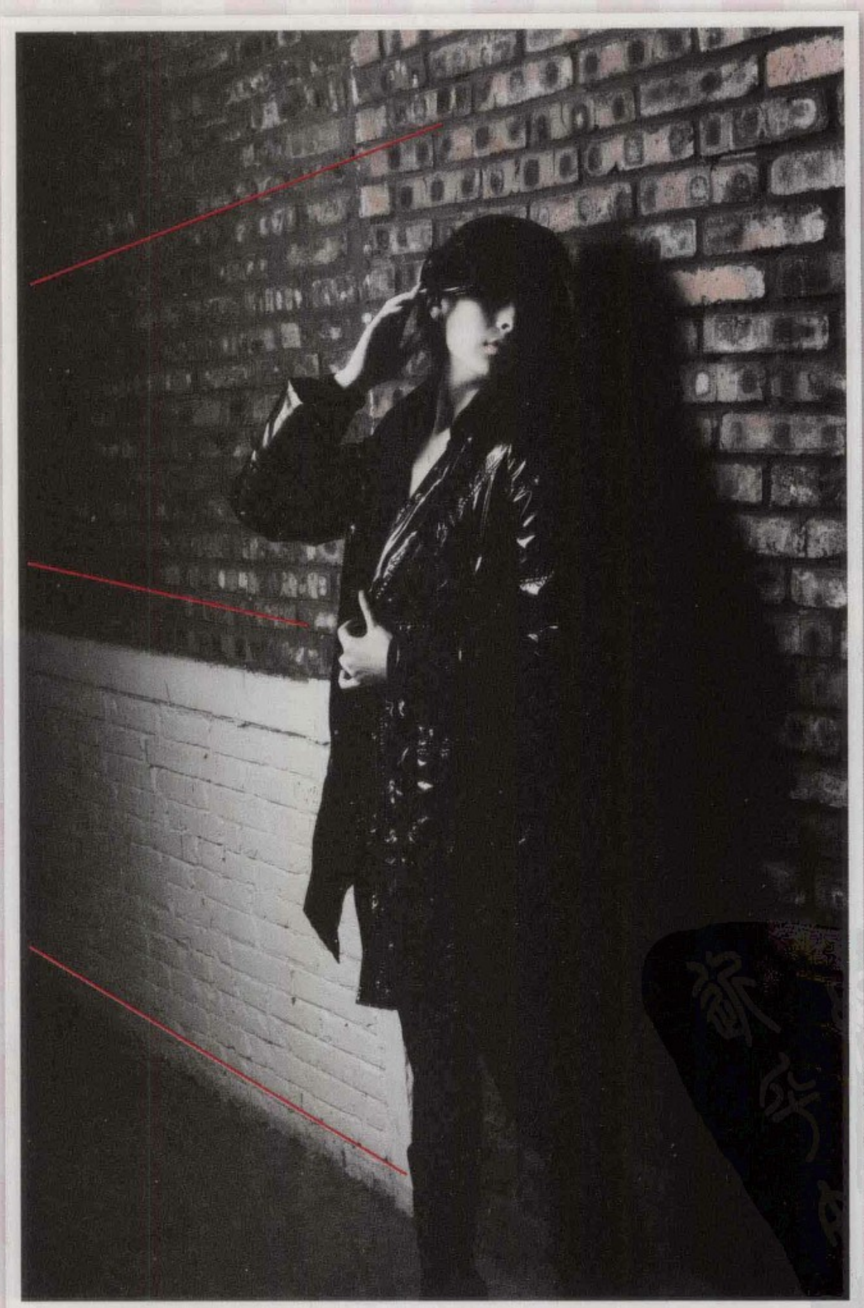
S构图是指画画面中的元素组成弯曲的形态，这样的形态会让观者有种流动的感觉，让平静的画面更动感，如果再配合模特姿态及表情，便有助于强调流动感。这种构图较常风景摄影，用在人像摄影对拍摄者是较大的考验。S形的构图，如果用于人带景，可以营造昼面远近的深度感，或是单纯的用于表达人体的曲线。

同消失点构图

立体的景观呈现在一张平面的照片时，因为透视投影的关系，会形成一种近大远小的透视线，向画面中延伸，聚向一个消失点。这样的手法，很适合把人与建筑或是人工设施进行搭配，为我们的主题营造更强的注视力。同消失点构图是指主题和这些线条的消失点在同一侧的构图方式。实际拍摄时，可以不必开大光圈，让线条形成明显的汇聚效果。

异消失点构图

异消失点构图是指主题和构成透视线条的消失点不在同一侧的构图方式。拍摄时，摄影者可以运用较浅的景深，让汇聚的线条变成略有扩散的规则背景。



CH 2 美少女拍照POSE基础

你也许不是一个职业的摄影师，她也不是一位专业模特，但这都不能阻挡我们对漂亮照片的终极追求。不过现实的问题也是不可回避的，一个普通女孩即使是闭月羞花也难保初次在镜头前手足无措，换句话讲，即使是拍摄风光的大师面对陌生女孩时可能也同样不知从何开始。在此，我们所讲的都是人像摄影师根据长期工作实际经验的总结，献给爱拍照的哥哥，及爱做模特的美眉。

自然的姿态

对于一般摄影发烧友，可能在创作人像照片的时候，很难找到相对专业模特，对于面前的模特，不能很好地指导就不能达到最理想的拍摄状态。尤其是中国人喜欢自然和含蓄的造型，模特一旦比较死板会让摄影师无所适从，这是所有人都不想看到的。

其实很多不自然是因为没有掌握好身体重心引起的，拍照前调整一下身体的重心，放在比较舒服的位置，这时候上半身的姿势也变得自然了。

双手贴紧不自然

放松自然多了

尝试侧身的姿势

前面提到过正面拍摄适合与五官比较精致、气质出众的模特，对于大多数拍摄者来说，可以尝试一下侧身的姿势，身体以腰为轴心转动一下身体，身体曲线与脸部轮廓就出来了。

人像摄影重要的是要表现出模特的体型与相貌，特别是女孩子，可以多让她侧身来拍，这样女性的柔美才能得以体现。不要正面、正面、还是正面，那是学校的登记照。

不要老是正面对镜头

转动一下，曲线出来了

记住要收腹

别驼背

不管是站还是坐一定要伸直了腰背，很多妹妹由于长期减肥营养不良就没精打采，弯腰驼背拍出来的照片肯定是显得懒散、颓废、甚至是邋遢。所以摄影师一定要时刻留意模特是什么状态。虽然现在数码了，胶片不要钱了，但谁也不愿看到一天的付出拍不出一张好照片出来。

不要只会立正

两腿分开一点更自然

站姿时脚的变化

总是有人说这站立型姿势一点都不美，只是呆呆的站着，不会有什么好的效果，在画面中也显得比较沉闷。其实站也可以有很多变化，首先我们从脚的变化开始。

脚尖的变化：脚的重心放在脚尖，不要放在后跟上，脚尖一定向内侧，这样比较可爱，也使腿部线条得到拉伸。

上肢动作：上手臂稍微离开身体，摆位切忌僵直，以腰部为轴心转动上半身，还要记住收腹哟！重心放在远离镜头的脚，手上最好应有自然的动作。

借肩部的与腰部的运动，可形成S型（不是芙蓉姐姐），同时脚尖稍微用力，达到提臀收腹的效果。

把头歪向一边，显出可爱生动样子，就是拍摄半身人像是最好的方法。

双肩一高一低或者一前一后都可以创造身体的起伏，增加变化。

重心要放在一条腿上

胯部是支撑上半身的一个支点，专业的模特们都非常善于利用胯部来营造曲线，稍微松一松胯，身体曲线就出来了。双腿的站法有很多，内扣、丁字步或与肩同宽直立都可以尝试，条件允许还可以单脚站立。关键是看如何和上半身的动作适当地结合在一起。同时记住，表现曲线的重点在于：重心要放在一条腿上。

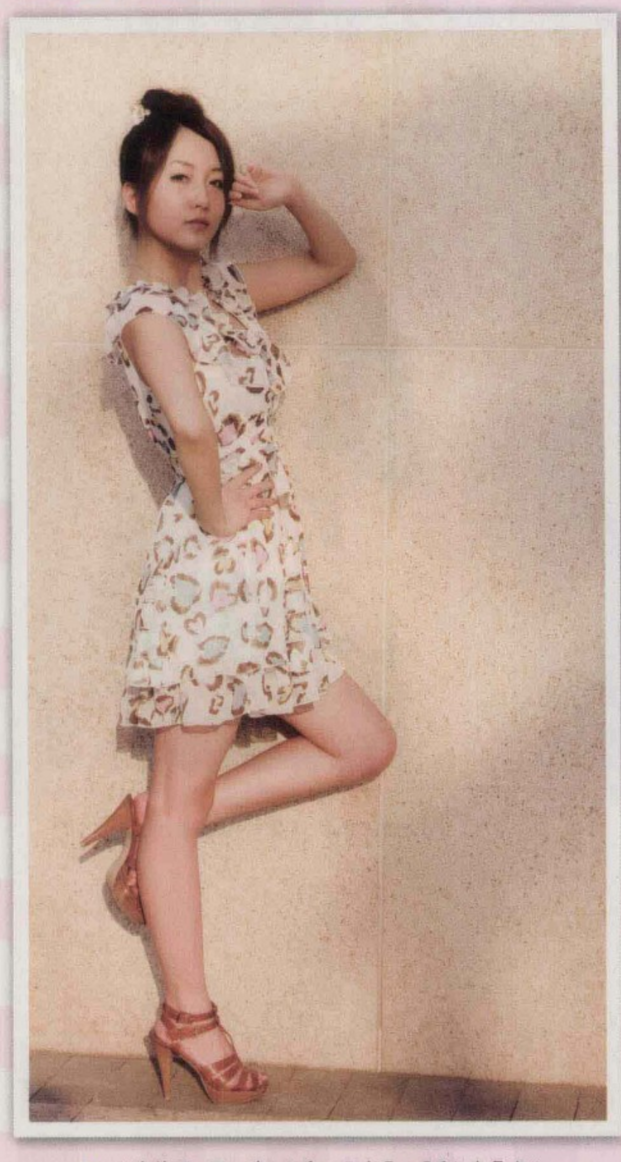
站姿时手的姿势

手是在站姿人像中很不好处理的，没有经验的被摄者在拍摄半身以上人像的时候，经常不知道手应该放在什么位置上好，这时完全可以给她一些道具，使双手有所持，就不会觉得很难了。比如眼镜、围巾、帽子等等，既不会使观者觉察是专门的道具，同时也达到了利用道具的效果。专业的模特同样可以不借助道具，比如双手叉腰，插兜或按着腰带就能显出更多的曲线。

提示★

拍摄半身站姿人像的时候，以上的方法可能都不理想，咱们要另想办法。双手或单手抚摸头发就可以轻松创造半身的大量变化。文静的妹妹可以用手撑下巴的方法，让妹妹双手抱臂，显得成熟稳重。

看起来腿更修长的站法



上半身前倾，可以使上半身比例缩短，腿看起来更修长

提示★

眼睛勿挡

头发原则上是不能挡住眼睛，眼睛是心灵之窗嘛，拍恐怖片可以例外。

头发应整齐

大家有时拍得兴起，模特也正在状态，但这时妹妹脸上已是青丝缕缕。拍摄过程中要注意拍摄对象的发型，俗话说：头可断血可流，发型不能乱。模特头发应保持整齐，凌乱美是特定情况下才能表现的。

整齐的发型表现出良好的状态

乱头发给人感觉很不专业，而且为后期修图带来麻烦

远离白眼

白眼是什么地球人都知道，多数是由于眼神看的地方过高，或头后仰太多导致的。这种情况应及时告知模特注意。

如有白眼立刻删除，流落出去有变成QQ表情的危险。

这样的眼睛才是美女应该献给社会的。

提示★

休息，休息一下

保持眼睛一直状态良好是不太可能的，在拍摄过从中有时应该让眼睛休息一下，抓拍张开的瞬间。

杜绝表情呆若木鸡

除非是特别喜欢玩“呆板”，一般情况下是没有必要的，劲量保持笑容是活泼的体现，初玩摄影第一个要素就是要让模特自然的微笑。

老板娘我真的不欠你的钱

这样的微笑才是美女应该回报社会的

在镜头下变瓜子脸

头下压是拍出瓜子脸的方法，不过容易产生双下巴

修正的方法就是把脖子往前推一点，看起来就比较瘦了

用手修饰脸部的线条，这张用力过渡，使得脸部挤压变形

用手轻贴在脸上即可

坐椅子要坐前沿

坐姿应该是除了站姿以外最常用到的一个姿式了，相对于站姿来说，坐姿比较容易摆得自然，因为人物在坐姿下，很多肌肉会自动地放松，身体也有了依靠，容易营造变化。一般来说坐姿要注意“椅坐三分”这个要点。

椅坐三分

坐得太深

如何坐漂亮

内八字，脚尖稍微用力下压，小腿会显得细长

盘腿，二郎腿会使腿部肌肉变形，看起来比较粗，不太好看

蹲姿注意事项

拍侧面时，可以采用这种侧蹲方法，比较有日系风格

尽量避免正蹲在镜头前，再瘦的MM腿看起来都粗，不好看

而使用最多的是这种斜侧蹲的姿势，两腿一高一低，尽量伸展腰身，略往前压，手可以放在适当的位置防止走光

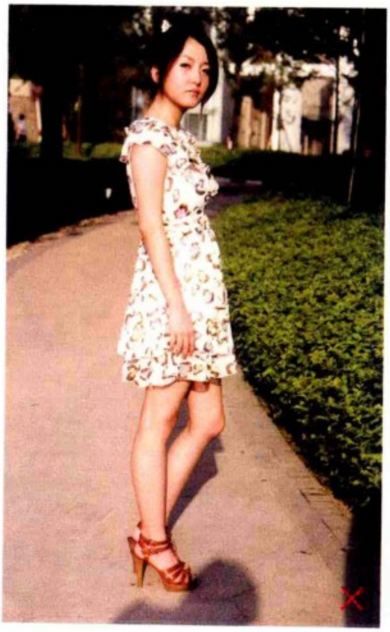
CH 3 美女拍照站姿示范

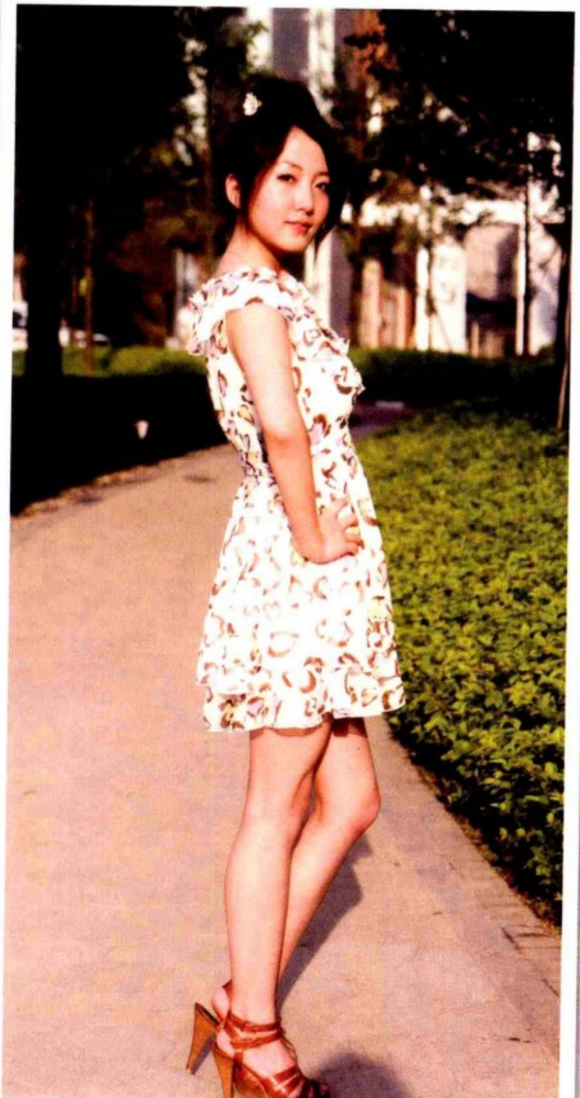
站姿势是拍照时最常用的一种姿势

基本站姿

要使褪看起来修长，可以将重心放在远离镜头的那只脚上，前面一只脚脚尖轻轻着地。注意手的位置，不要破坏身体的曲线，可以将手放在腰上，稍微用力下压，使腰部的曲线更完美。

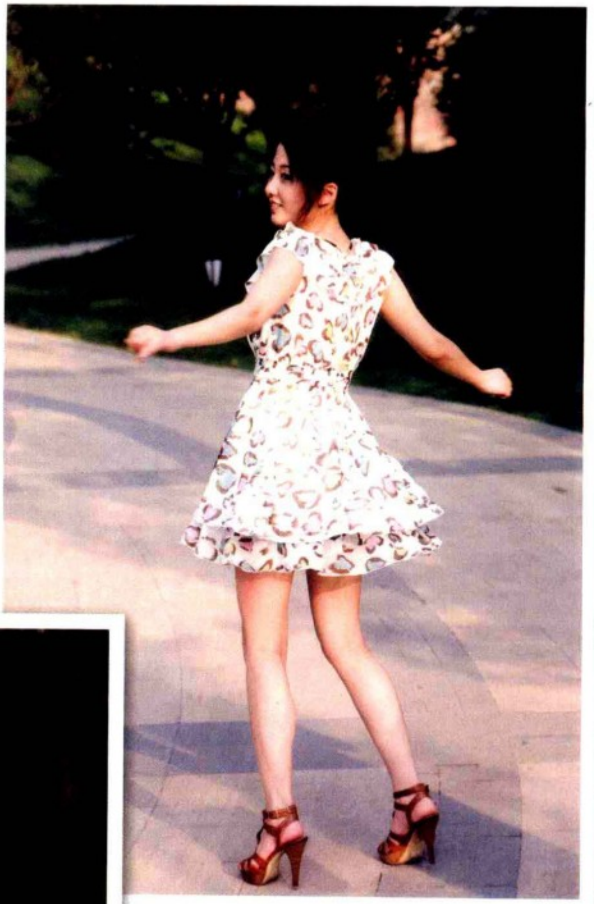
手自然下垂，干扰到腰部的曲线，破坏了美感，看起来比较懒散，不如将手放在腰上。

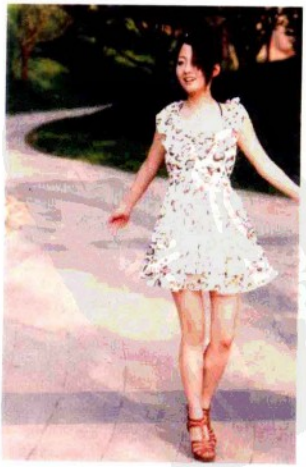




旋转动作

做旋转动作时，模特以一只脚为轴心旋转，可轻轻抬起另外一只脚，有比较俏皮的感觉，同时双臂可以自然的摆动，使动作更为舒展。





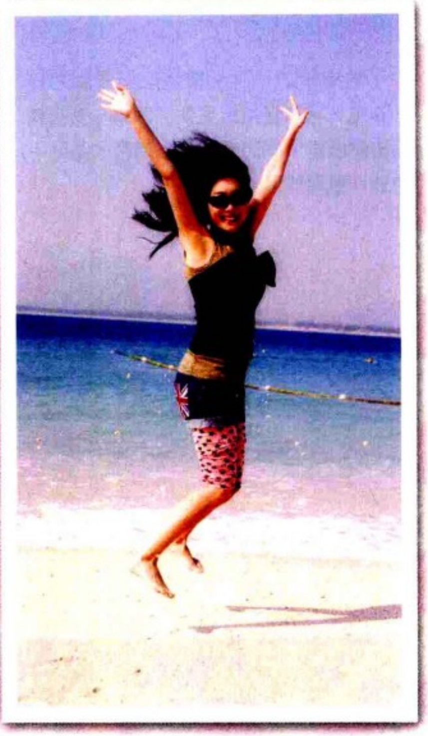
跳跃动作

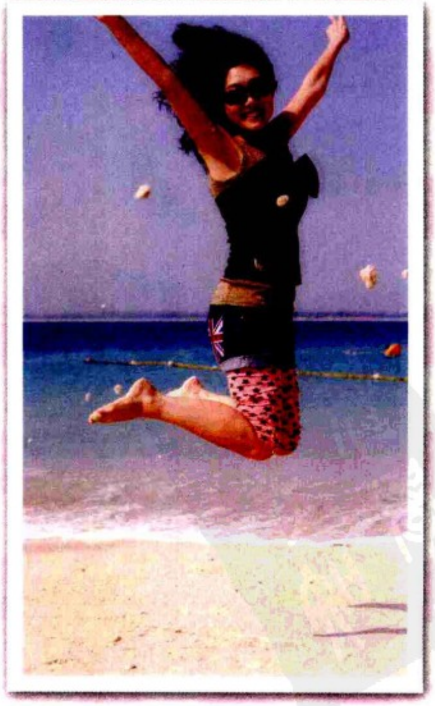
拍摄跳跃动作时一定要选择比较快的快门速度，在姿势上要注意以下几点：

1.小腿向两边的动作是比较可爱的。

2.不一定要追求抓拍最高点，上升、下落阶段都会捕捉到不错的表现。

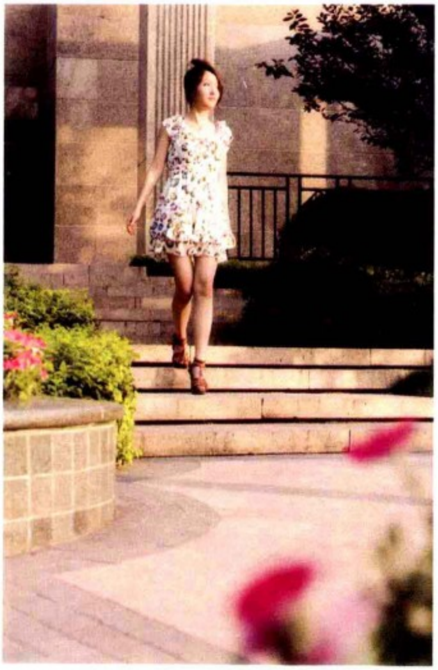
3.手一定要伸展开，跳跃动作很难一次成功，多拍几次以得到完美的画面。

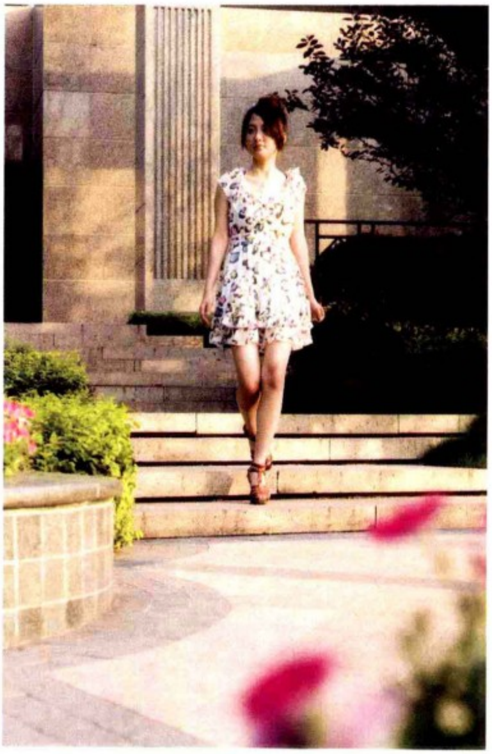


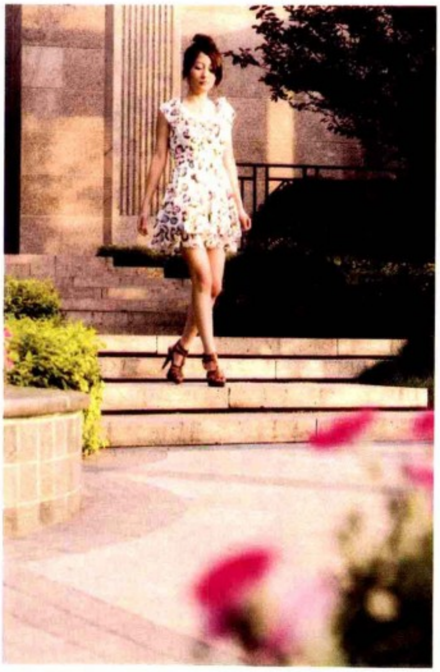


步行动作

拍走的姿势时，重心放在离镜头近的一只脚，如果放在远离镜头的那只脚很容易露出鞋底，影响画面的美观。

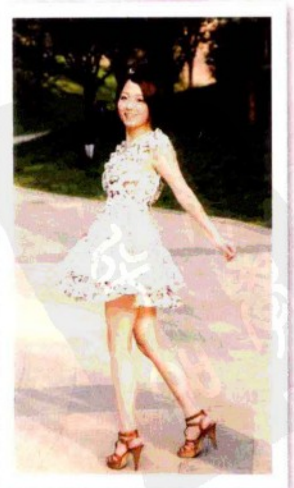






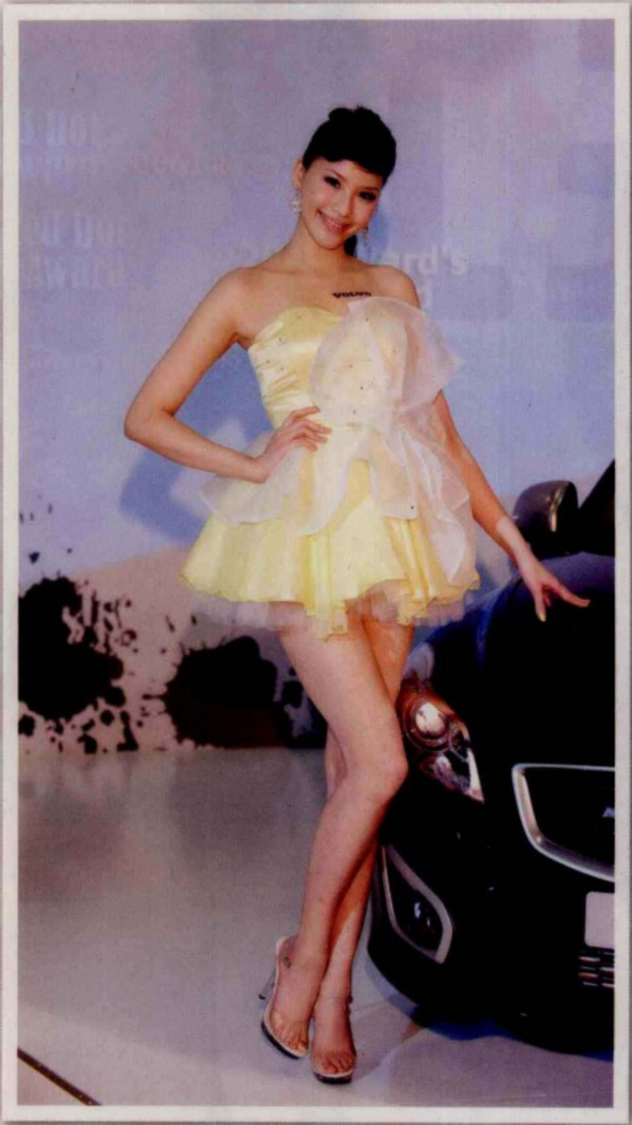
走路的动作比较难，对新手来说，手臂的姿势比较难控制，所以最好使用背包等道具，走起来会比较自然。

不一定要面对镜头走，要尝试不同的角度和方向，也会有不错的效果

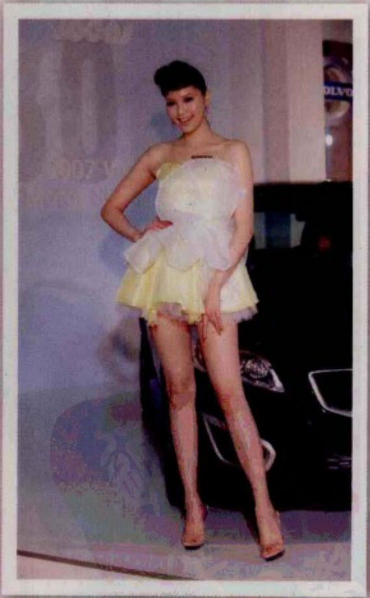


正立站姿

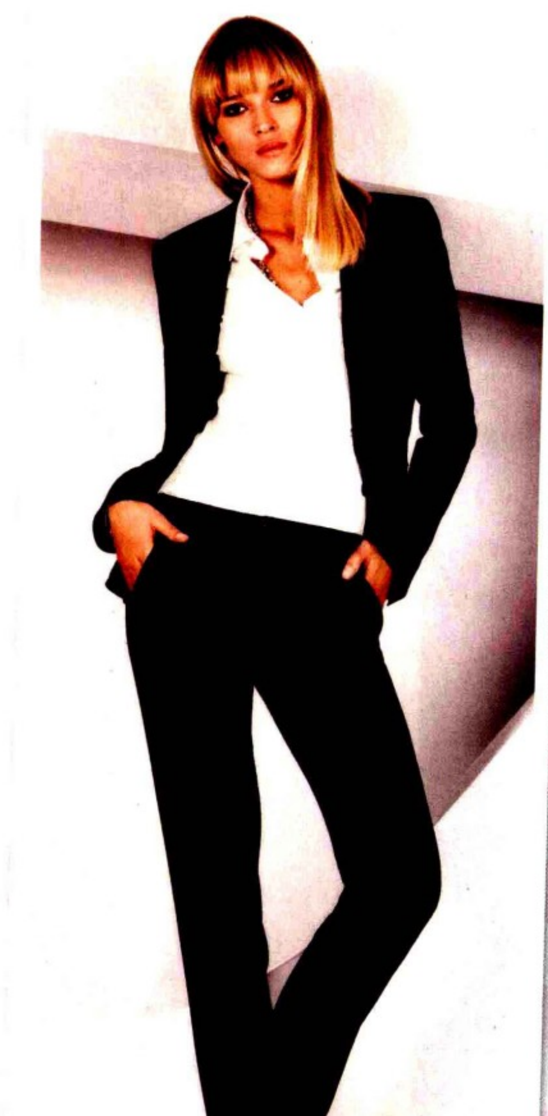
正立的站姿往往会让人觉得比较死板，所以需要配合一些手部、脸部的动作，使画面更生动。



稍微变动一下双腿分出先后，画面会更有立体感，右下这个图两腿直立只是弯曲了膝盖，没有分出两腿前后，画面的感觉要差一些。



正面站立时还可使用单脚离地，弯腰等动作，使得画面更加生动。



侧面站立——单腿翘起

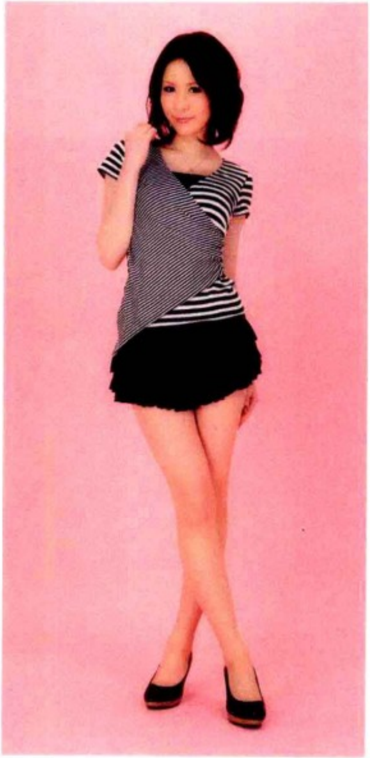
单腿翘起一般采用离镜头近的那只脚。

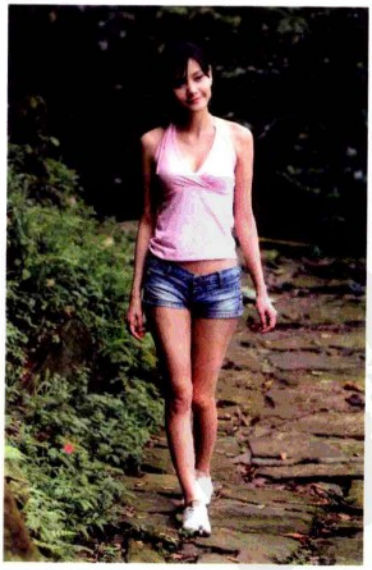
采用离镜头远的那只脚比较难处理，处理不好画面会显得比较呆板

侧面站立——踢腿

踢腿的动作相反，要踢起远离镜头的那只脚，这样身材才更多部分朝向镜头，画面更美观。

交叉站姿

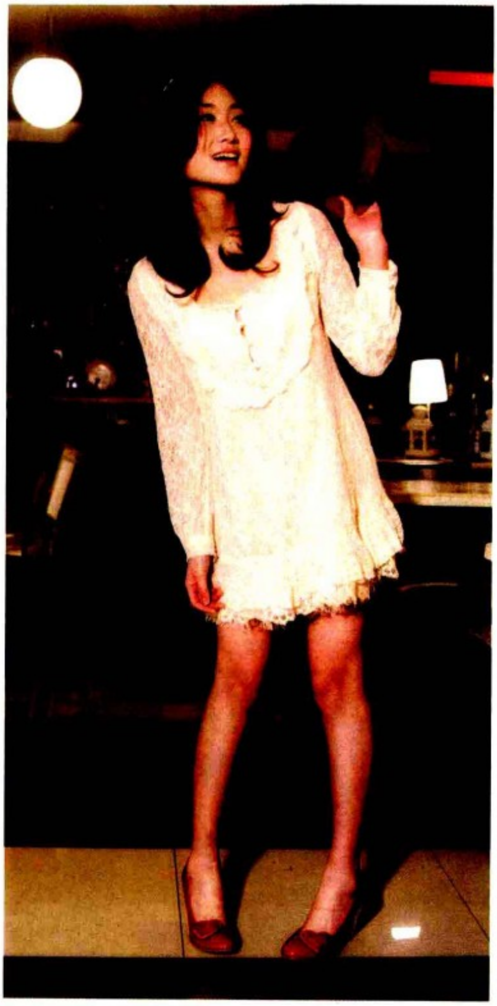




交叉站姿要将重心放在远离镜头那只脚上，离镜头近的一只脚向前一小步，注意一定要将腿绷直。

如果将重心放在离镜头近的那只脚上，会让人感觉模特在走路，这也是拍一些不擅长走路模特走路动作的方法。

日系风格的站姿



内八字的方法，膝盖可以微微歪曲，切忌过渡，这是比较日系的风格。

PDG

突出美腿的站姿

要突出修长的美腿，高跟鞋必不可少。一般的方法是将重心放在远离镜头的那只脚上，前面一只脚稍微向前拉伸，展现腿部修长的线条。

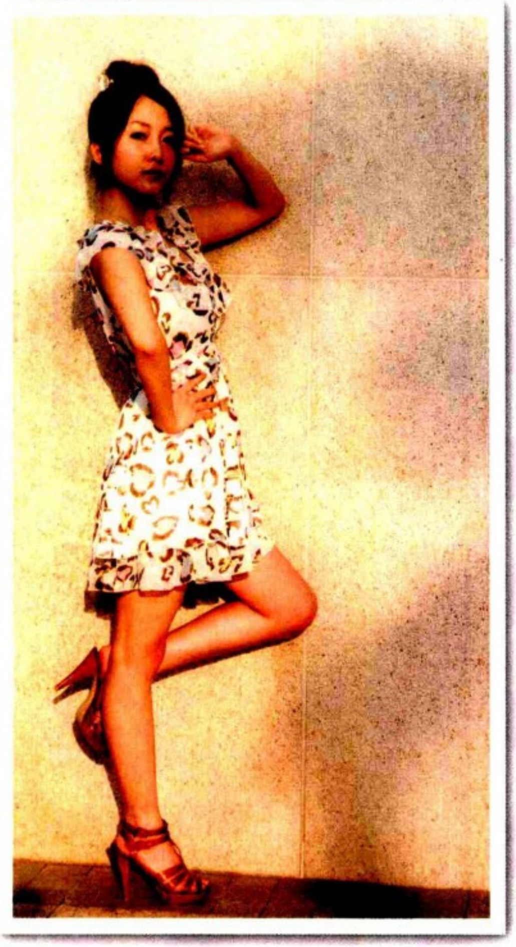
抬起右脚和左脚会有不同的效果。

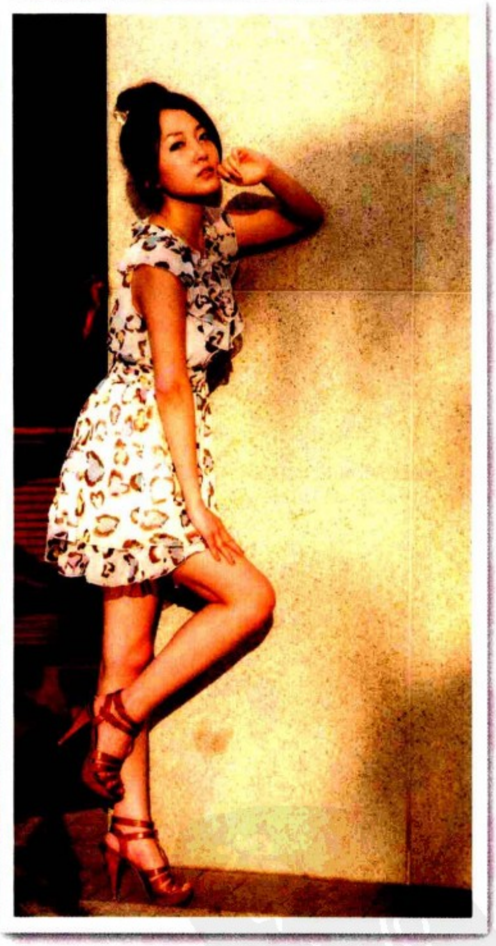
青春活泼的站姿

PDG

搭配道具的站姿

性感站姿





手握拳轻轻放在脸颊，配合勾人的眼神，给人性感的感觉。

颓废风格站姿

放松肩、手、腰等部位，配合迷离的眼神，会有颓废的感觉，但切记过度的放松。

回眸一笑

回眸一笑是比较好用的一个姿势，方法是让模特侧身背对镜头，然后将脖子转向镜头。

注意不要侧得太多，或者转得太用力，使得面部表情僵硬

手放在腰前更显端庄

配合提腿的动作会显得更俏皮可爱

CH 4
美女拍照坐姿示范

美女坐姿示范

坐姿的变化

在摄影师方面要注意模特双腿的摆放，穿裙子的女孩适当的姿势可以防止“走光”，也能延伸肢体令她们更加美丽。

不须坐得太正面，那是日本的茶道。

小腿斜放，呆板的感觉得到明显改善，注意双脚小内八字

侧身斜放，线条就更完美了，上身还可以在此基础上更加完善。

翘二郎腿时注意上面的腿不要完全放松压在下面的腿上，应该稍稍用力提起，腿部线条更完美

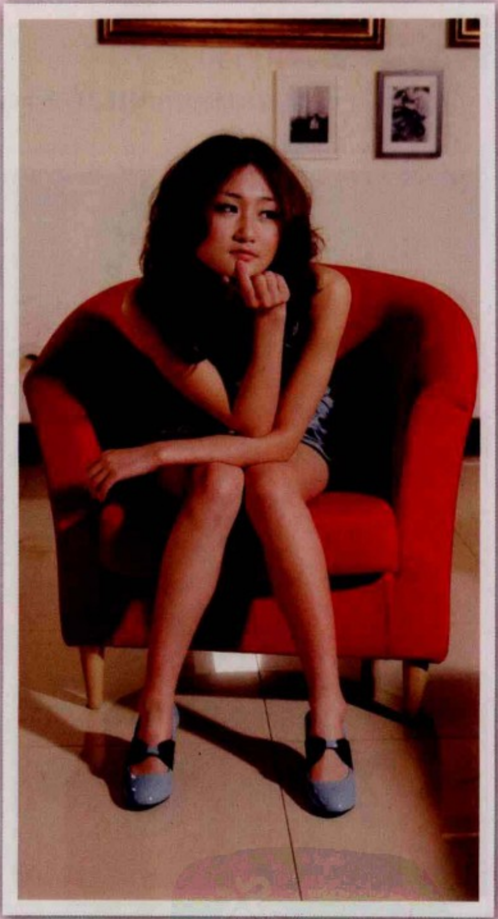
椅子正坐

内八字会使腿线条看起来更完美。

两腿不一定在一个水平面上，可以一高一低。

还可以小腿交叉，注意两腿轻轻靠在一起，不要用力，以免出现多余的赘肉。

正坐由于角度问题，大腿会看起来比平时粗。

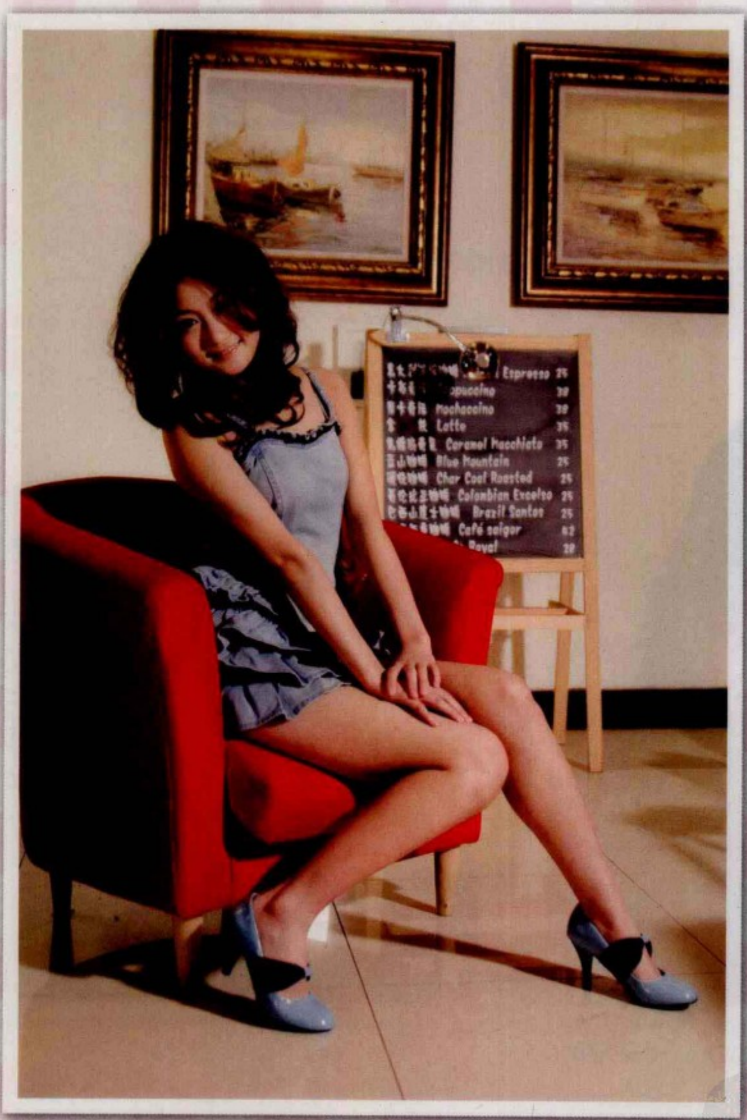


可以让模特身体前倾，用手部动作转移焦点，注意下压不要太用力，使大腿变形更加严重。

椅子侧坐

侧坐时，上体的正直和腿的弯曲构成了稳定中有活泼的直角，掌握弯曲的角度是做好侧坐姿势的关键。

这张比左面坐得更直一些，两张各有不同的韵味。



还可以用手撑在腿或椅子上，使得脚尖着地，这样腿看起来更修长。注意手部不要太用力，出现难看的肌肉线条。

提示 ★

这里要注意用手撑椅子的力度。用力适中不是不能用力但一定要掌握号力度，不要太用力，也不要完全放松，用大脑提醒肌肉保持在收紧但不太用力的状态，所以平时稍稍运动也是有好处的。

前面提到手用力尺度的问题，我们可以下面这两张图片看出用力不同大小的不同效果。

过度的用力使手臂扭曲，多像蹲在门前的沙皮狗.

太放松又粗壮了很多

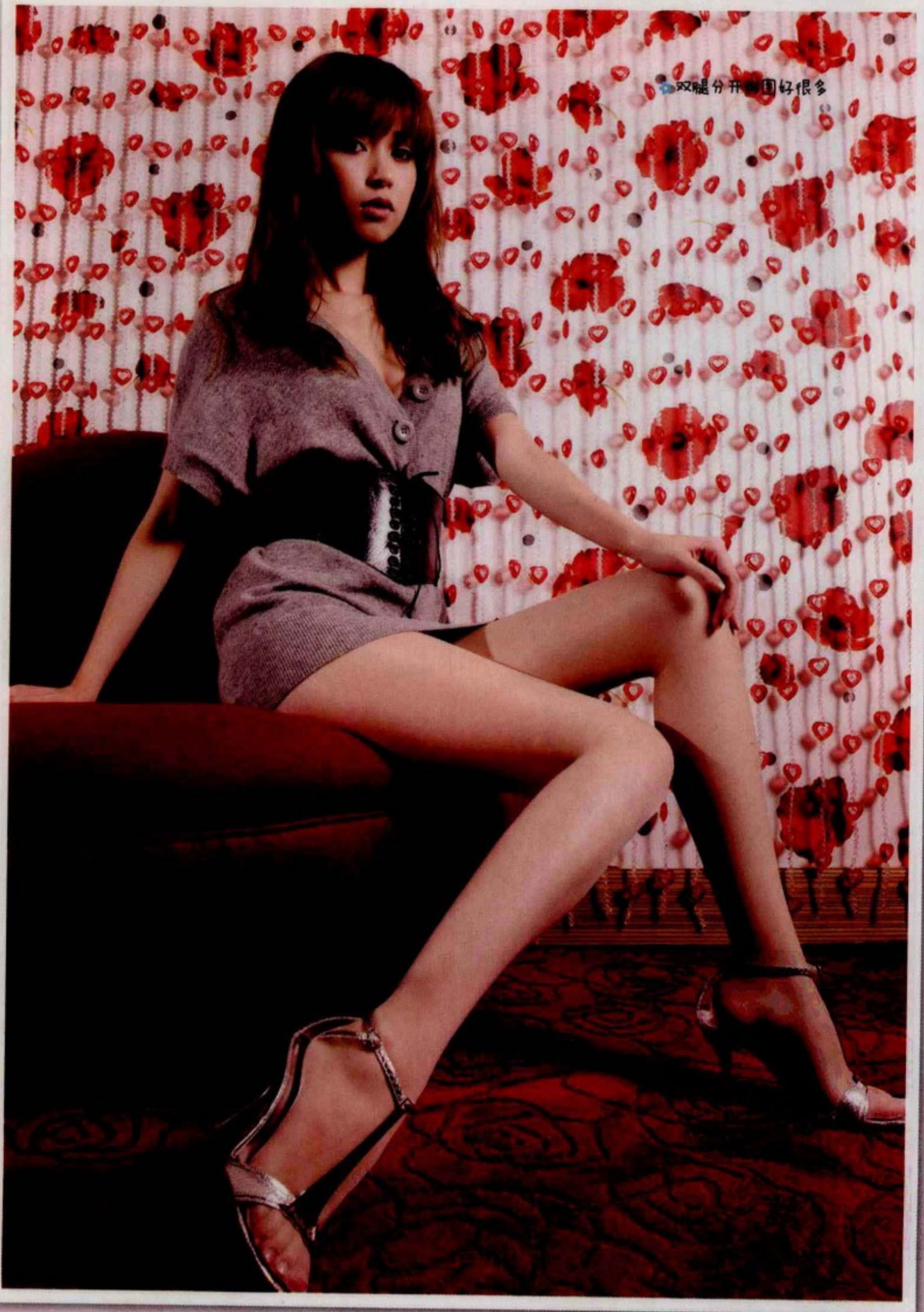
如果弯曲远离镜头那条腿，效果就不理想了.

还可以整个人坐椅子上

注意弯曲的是靠近镜头这条腿

两腿不靠太紧线条好很多

这张图腿看起来比较粗

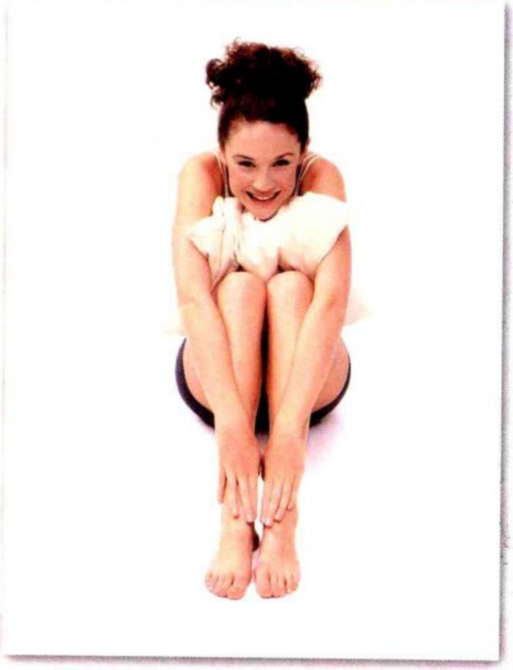


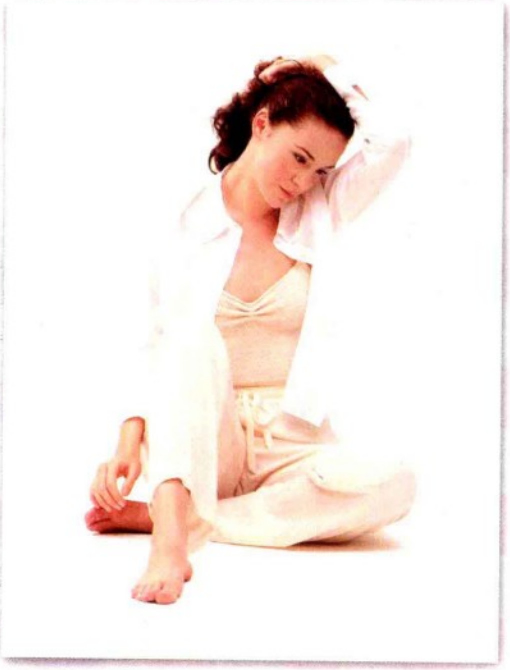
双腿分开[illegible]图好很多

椅子不一定要坐

椅子可以用来跪、站、靠，摆出各种姿势。

坐地上-正面





正在比较常用的方法是两腿交叉成十字，这样看起来会比较有美感。可利用一些道具使画面不那么单调。

如果要两脚拉直朝镜头两腿的位置一定不要太开，也不用绷直脚尖，这样会有俏皮的感觉。

如果两腿分得太开，脚尖又绷直，变形会比较严重，看起来非常不自然。

盘腿坐时上半身要向下压，人看起来才有精神

如果靠墙会使整个人看起来没有精神，适合比较颓废的风格

坐地上-侧面

两腿并在一起效果并不是太好，有时摄影师没有观察到一些细节，例如Model双腿的位置，特别是在坐直拍摄时，两腿完全平放时就出现了“腿全食”，变成独脚肯定不会好受的

两腿分开有感觉多了

侧坐时，翘起一只腿会显得比较有精神。

把一只手放在膝盖上，这种韵味更加强烈。

双腿弯曲会显得天真可爱.

坐其他地方

另外台阶、墙都是拍坐姿比较好的地方，我们将在第5章中为你详细解说。

CH 5
美少女主题摄影姿势实例

在前面章节中我们学习了几种姿势的基本方法和注意事项，接下来是一些主题摄影的案例，帮助你更好地把握这些姿势的精髓。

性感时尚MM

常用的几种性感的半身姿势

常用的站姿，小内八字，注意膝盖，身体适当弯曲出S曲线，并配合手部的姿势

没有曲线会比较生硬。

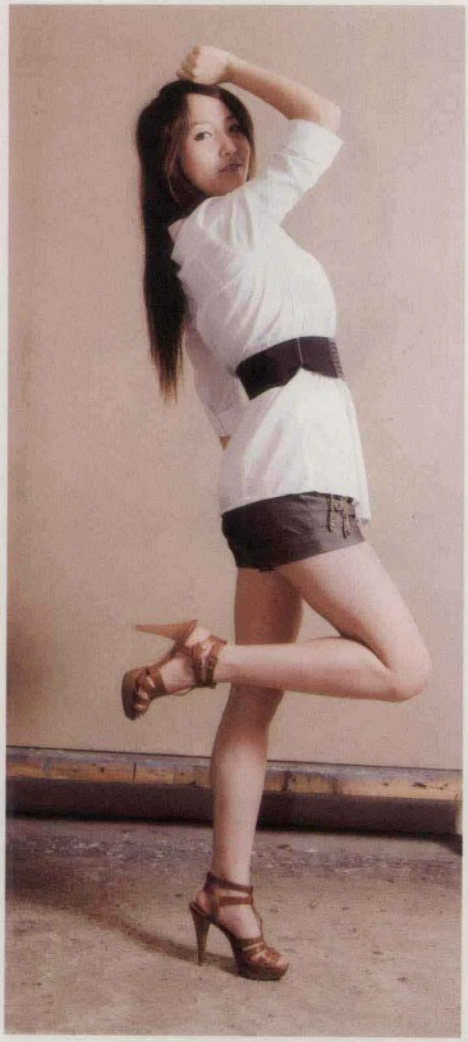
做这个动作膝盖一定要歪出一点角度，不然会比较生硬。

可以以一只脚为重心，将另外一只脚拉长，会有俏皮的感觉。

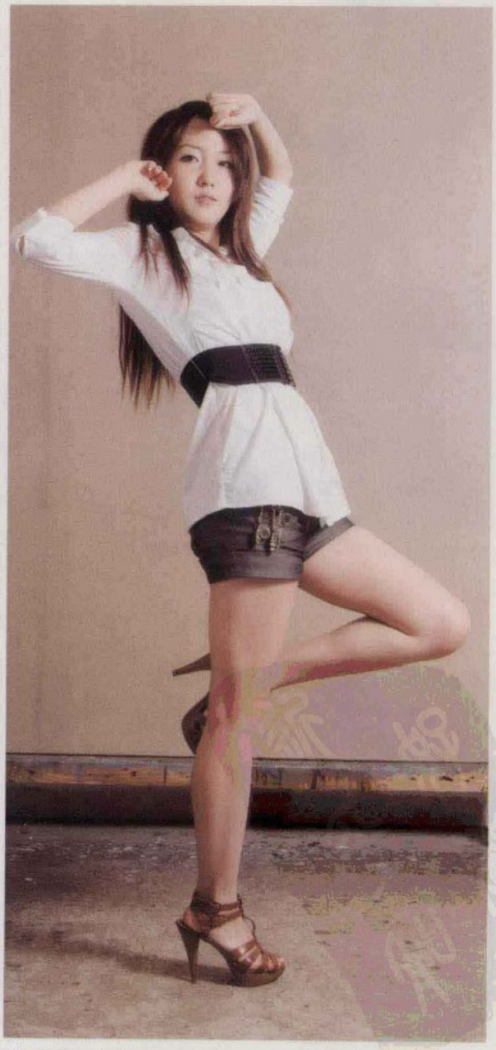
做这个动作也是重心放在右脚上，
左脚脚尖着地，稍稍扭动身体。

做S形动作幅度不够，看起来比较僵硬

做这个动作时，上半身更往前倾会比较好



除了翘腿的动作外，可以尝试抬腿的动作，身上向后倾斜，更有动感。



上半身后压可以突出臀部的曲线

这个动作重点在于右脚脚尖着地，向后延伸，可以突出腿部的曲线。

这个动作比较动感，一定要调整好重心，抬起的腿与眼光方向一致。

踢腿时，这种身体与踢起的那条腿120度夹角的方法，画面会比较稳定。

看不到脸会有比较俏皮的感觉

本图角度太大，有向后倒的感觉

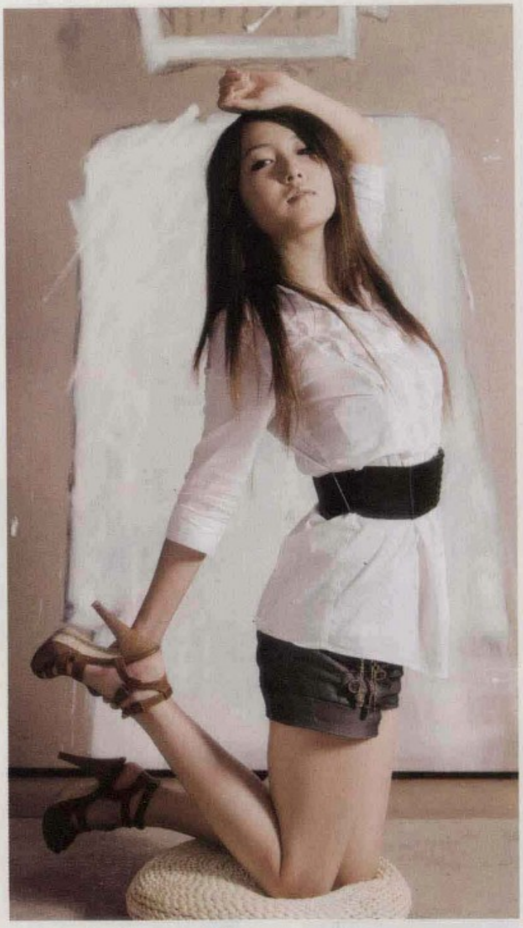
跪坐时很容易拍成小粗腿，可用一只手稍微用力撑地，腿会显得苗条一点

双腿十字交叉的坐姿

侧坐常用的几种姿势

这个动作比较难，要求比较好的腰力

这个姿势比较性感



跪的时候抬起脚尖，这个姿势比较难，膝盖会比较痛，右手放在一只脚上效果会好一些。

盘腿时身体前倾会显得精神一些，不然会拍得比较颓废

正跪画面会比较平淡，身体稍稍转一点角度，S曲线就出来了

趴的姿势会更加性感

阶梯上的坐姿

阶梯上正坐跟坐椅子上方法差不多，身体可稍稍转过一点角度，分开两腿，成内八字，注意不要分得太开，容易形成O型腿。

躺在阶梯上伸展靠近镜头的腿，效果会比较好。

阶梯上的站姿

由于采用由下往上拍摄，模特的腿会比较漂亮。

可以做上楼梯的动作，注意两只脚不要放在同一级台阶上。

如果在同一级台阶上可以翘起一只脚，显得更活泼。

墙边的坐姿

坐的时候注意尽量坐边缘，这样不会使大腿看起来比较粗。如果可以腿往前踢也是一个不错的姿势。

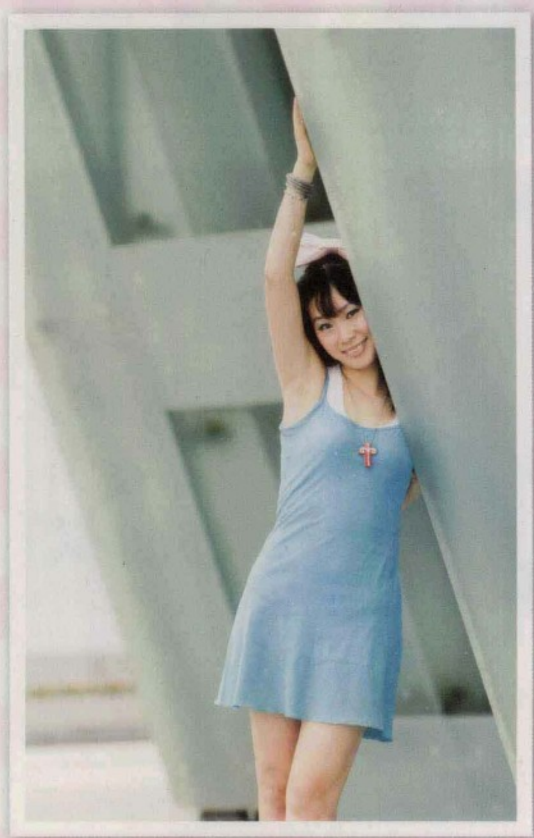
墙边的站姿

光杆似的站着拍照多半是影棚作品。而在实景拍照时，为了更好的融入背景中，身体会和环境有轻微的接触，我们称为靠。靠姿有三种：前靠，背靠和侧靠。

身体的前面去靠向墙体，显然是为了求得平衡，因此这种姿式在身体姿态的变化中却显示出一均衡之美来。

体侧靠向墙体，则会使身体舒展，呈现出身体从上到下完整的曲线来，这条曲线从墙体上获得平衡！

有时不能让被摄者总是无依无靠地站在地上，善于利用树木，墙壁等可依靠物也能产生不少变化。可以面向墙壁用手支撑靠在墙壁上。（这时要注意手的位置，不要太突出而干扰视觉）也可以侧靠在墙壁上，使身体产生变化。



提示 ★

但是如果身体和墙的触点距离较远，则会使身体弓翘，而产生妖艳的感觉。

门边的姿势

门也是很好用的一种道具，我们可以利用它完成各种造型。

俏皮动作及各种手势

拍照的时候，要做出比较自然的姿势，手就最好往这些地方摆，就好像那个部位很痛一样。腰痛就是叉腰，头痛就是抱头，脸痛就是扶脸，等等。

其他可爱的手势：

可爱表情

眼神向上是喜悦，向下是忧郁。

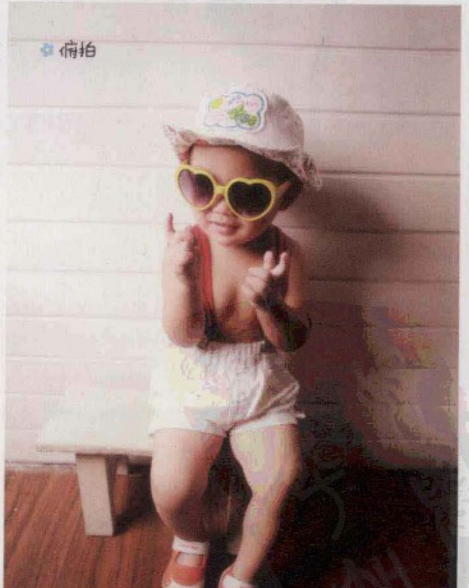
CH 6 儿童摄影构图与姿势

儿童摄影构图与要点

满构图为主

儿童摄影的构图总的来说在很多情况下和普通的人像摄影区别不大，在前面的章节中我们已经讲过了基本的摄影构图原理，这里我们就重点讲一下不太一样的地方。首先儿童本身就很可爱，有一种天真无邪的原始美，那么我们在构图的时候我们可以尽量地重点表现他们的这种特点，所以我们可以将儿童置于画面的正中间减少周围的环境使用满构图。

满构图是为了体现儿童本身的美，而除了这种形式之外还可以使用点构图就是将儿童当成画面中的一个重点周围是大面积的环境，这样的构图在一般人像摄影种是用的比较少的，但是在儿童摄影中为了使儿童摄影更具有纪念和记录性我们可以用到这种构图形式，但是在安排环境的时候我们要注意主体和环境的颜色对比，不然主体就会淹没在复杂的环境中了。总的来说,儿童摄影的构图尽量饱满突出主体。在实际拍摄的时候我们还可以做很多的尝试，这就需要我们多拍。构图不是固定的，需要我们在实际中摸索，得出很多意想不到的构图和效果。



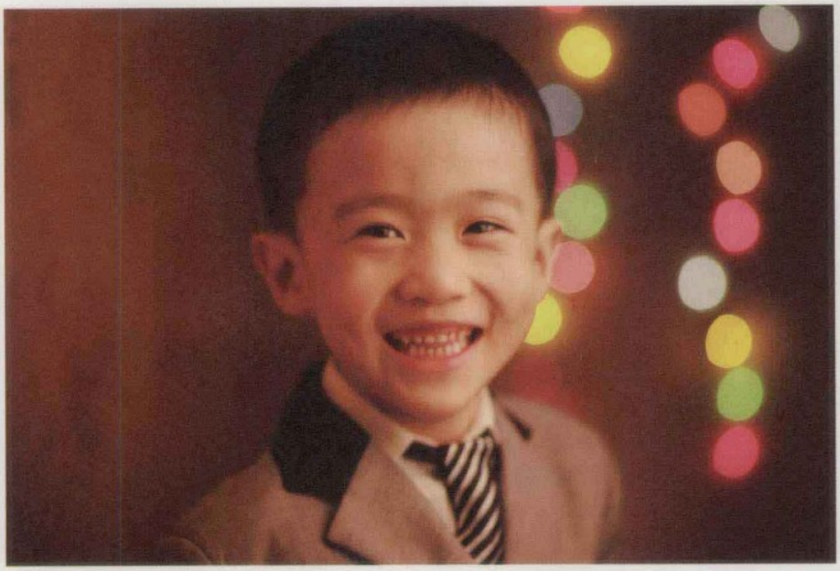
多变化拍摄视角

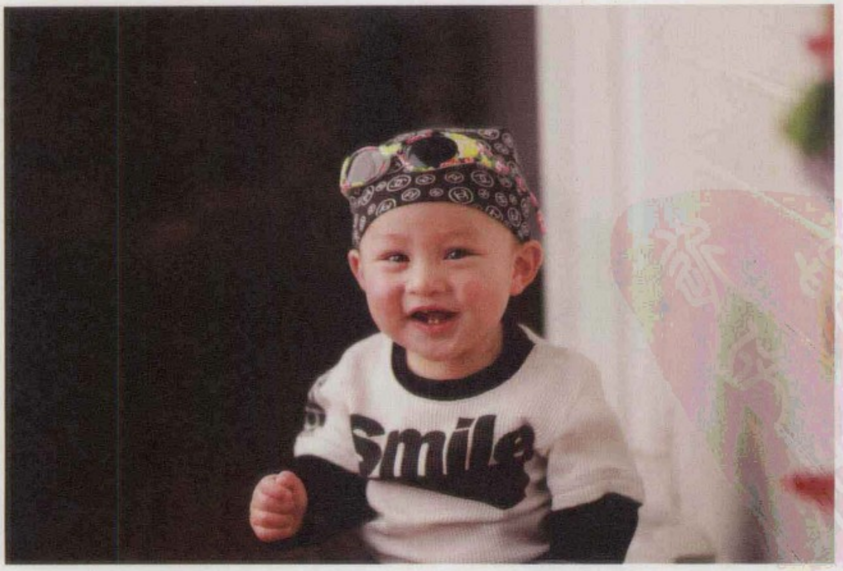
在平时的拍摄中，大多数都是摄影者采取蹲的位置，与被摄者取平视角度。这样的照片缺乏变化，除了平视角度外，你可以站高些俯拍；蹲下来，甚至躺下来仰着拍，尽量多些拍摄垂直角度上的变化。

尝试特写或远景

很多家长在给孩子拍照片时，基本都是采用一个距离去拍，大多数照片拍摄者与孩子的距离在2-3米间，并以全身或大半身像为主，所拍照片缺少距离感，看着也单调。

其实你再为孩子拍照片时，要学着采用一些距离上的变化。可以按照中景（2-3米）、近景（1米以内）、远景（3米以上），甚至特写（0.5米左右）对儿童进行拍摄，近到有些自然的变形，远到融入所拍环境之中。这就好像一部电影，多些场景的变化才更“生活”。

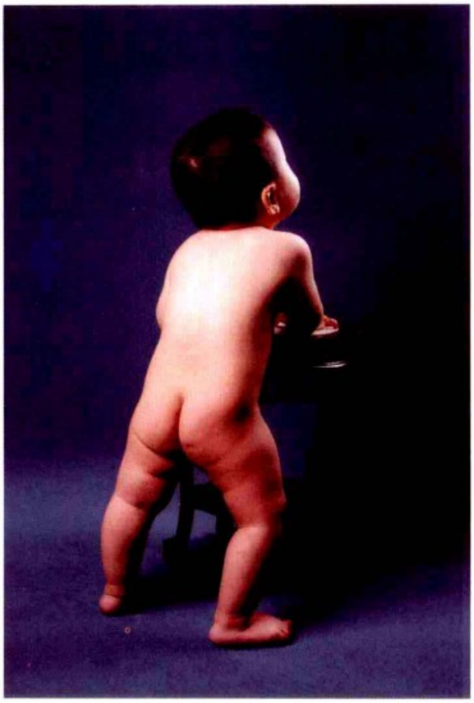




多拍拍孩子侧面

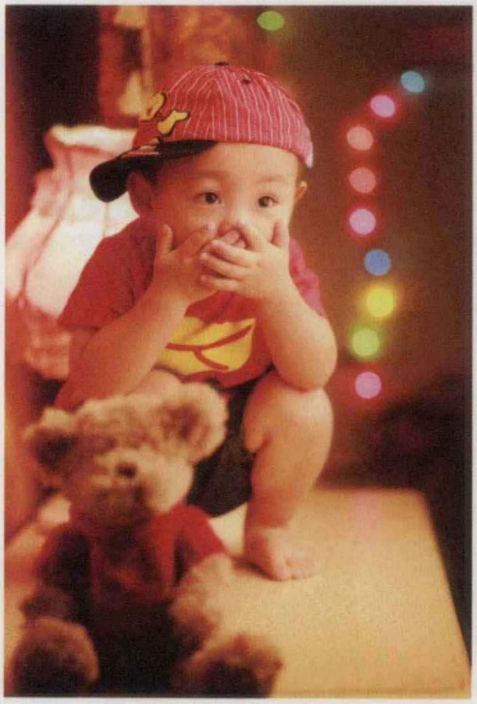
多数人在为孩子拍照片时，习惯性地拍孩子的正面。即便偶尔略有些侧面的片子，家长反而认为是拍坏了，这就难免不造成孩子的照片全是一副“正面孔”。

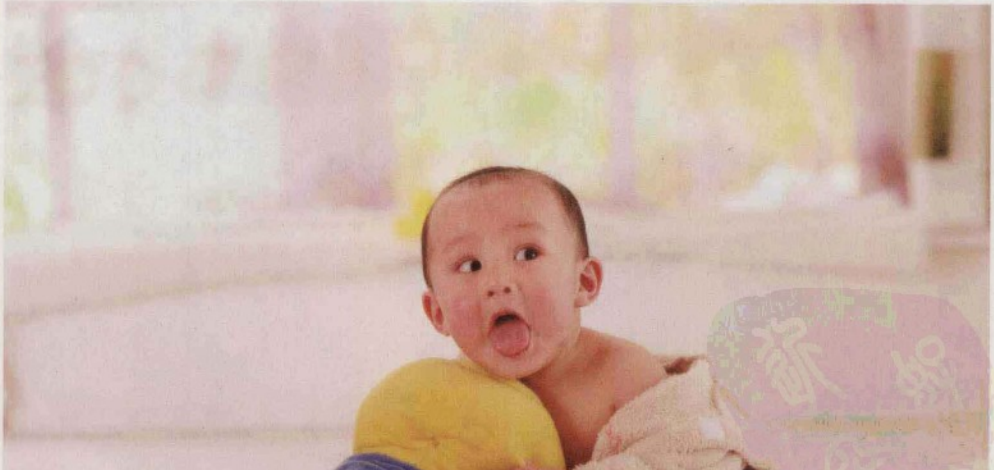
其实，你所拍的每一张孩子的照片都记录着他（或她）的成长，孩子的日常生活应该是多维多向的。所以，当您在给孩子拍照片时，可以分为正面、侧面、大侧面甚至背面。



喜怒哀乐全要拍

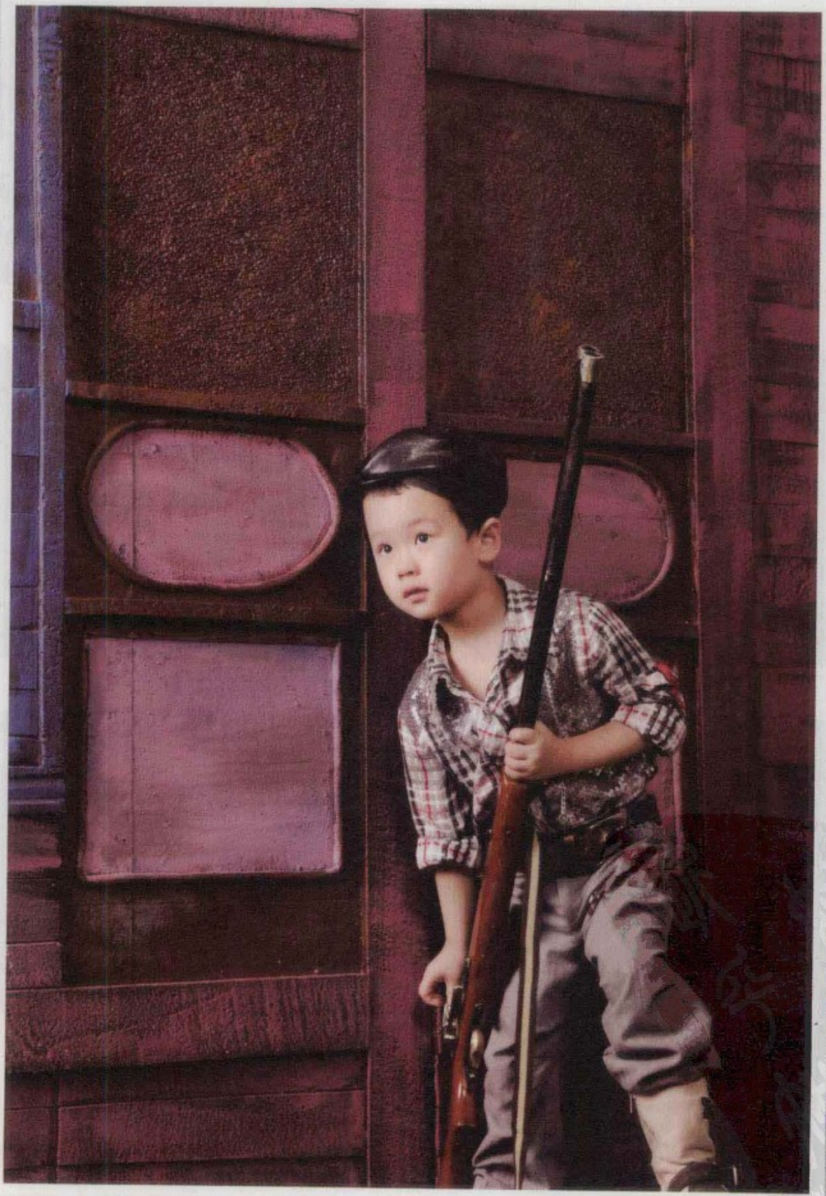
儿童的表情是丰富的，记录他的成长，也记录他的喜怒哀乐，拍摄笑的、拍摄哭的、拍摄怒的、也可拍摄沉默的、发呆的、做怪的。一张笑的照片若干年后，也许提不起再看的情绪，但一张做怪样的照片一定让片中人想起一段“故事”。





抓住孩子最自然的表情

给孩子拍摄需要注意多进行交流，孩子的笑容来自于交流，在室内给孩子拍照，孩子未免有所拘束，表情也不够自然。理想的儿童照片来自于与孩子一起游戏以及在游戏中与孩子的交流。不要给孩子下命令，要求他摆出什么特别的姿势表情，孩子往往会在特别喜爱的活动中突然表现出最好的表情，这个时候也许才是按下快门的最佳时机。

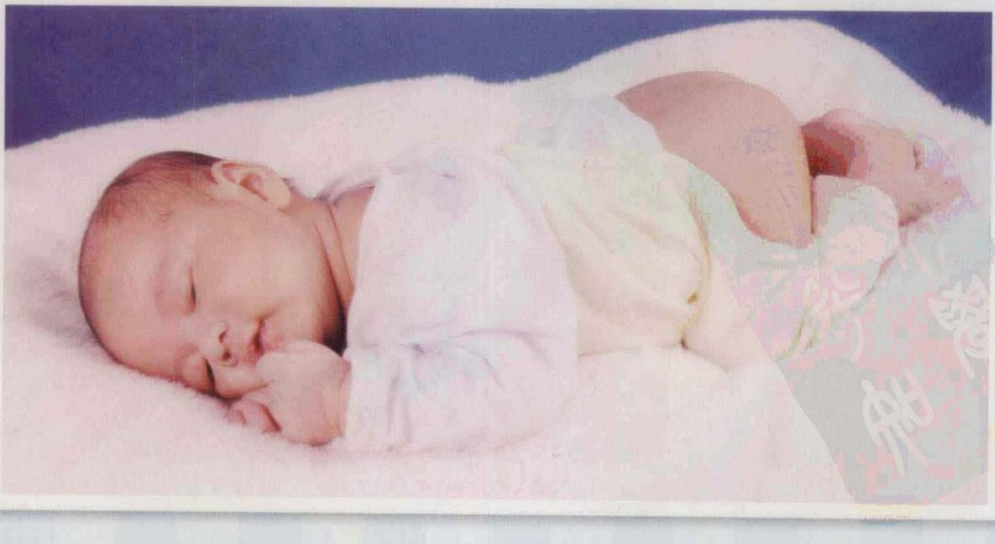


跳出传统拍摄内容的圈子

儿童摄影究竟可以拍些什么？其实除了常规的头像、半身像拍摄外，身体的各个部分都可以拍摄，像小手、小脚丫、鼻子、小嘴，甚至是胎毛、孩子的小衣服、奶瓶、玩具都是值得拍照留作纪念的。

新生儿摄影要点

新生儿的摄影有着特殊的纪念意义这代表着一个新的生命的开始，如果有条件的话我们可以从新生儿脱离母体的那一刻开始以纪实的手法进行拍摄，可以在画面中拍进医生，称体重的称，刚刚抱着小生命的母亲等等，这个时候构图什么的已经不是那么重要了，完整的记录这一神圣的时刻才是最重要的，这就要求我们良好的运用光线，尽量创造条件使光线柔和明亮，便于我们捕捉这激动的时刻和瞬间。



婴儿摄影要点

过了新生儿时期就进入到了婴儿期这时候宝宝已经张开眼睛，学会了开心哭闹，和爬行，这是时候的拍摄我们不要只拍下甜美的微笑，而要捕捉所有表情，包括傻笑、皱眉、痛哭等。 婴儿是无拘无束的。你要在照片中表现这一点。婴儿摄影不同于儿童摄影，儿童摄影是表意，表现人性的活泼自我。而婴儿摄影是传神，更注重于表现瞬间的纯真天性。那么在拍摄的时候我们要注意以下几点：

1.运用连拍功能或者多按几下快门，可以收到更多的精彩瞬间，有助于最佳选择。

2.背景不要杂乱。照片的焦点应该是宝宝，所以朴素的背景最适合。

3.相机时刻在手，电池长期充足。

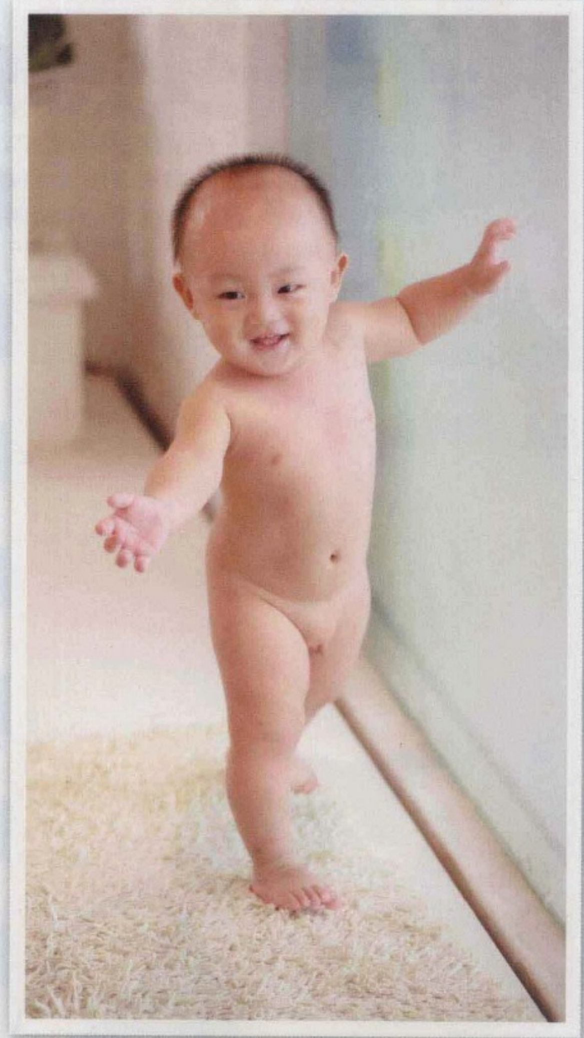
4.可曾经历过，宝宝姿势摆得十分优美，可待你—举起相机，他就不知道爬到哪里去了。这种情况需要团队合作：让家人或朋友拿着玩具或者扮鬼脸，吸引宝宝的注意力，你趁机抓拍！

5.想收到满意效果，就要逗宝宝开心，尽量采用低角度拍摄，不要俯拍宝宝，因为俯拍给人以轻视的感觉。

6.宝宝是一颗耀眼的星星，但也不要忽略其他家人，把家人加入到取景器中，留下美好的回忆，待今后一同分享！

7.从不同的距离、角度拍照，大多数的人都喜欢拍特写，但如聚焦太近，照片就会变得模糊，发生散光现象。不同角度拍摄，可以让你有选择地保存最满意的一张。

8.尽量使用自然光线。

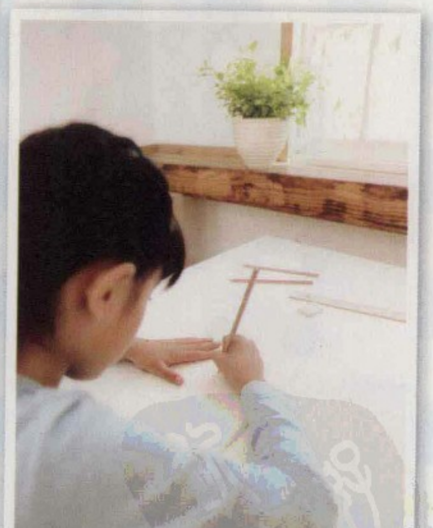


蹒跚学步孩子的摄影要点

这个时期的孩子是好动的，为了留住孙子的每个有趣的时刻和那刚开始的笨拙可爱的动作，我可以多用连拍的功能这样以便更多的捕捉到更多的动作。在拍摄的过程当中我们要对孩子多做引导和沟通，让孩子享受拍摄的过程，这样可以使孩子流露出更加真实的表情和动作以便我们拍出自然而不僵硬的照片，也就是说在保证孩子安全的情况下随便孩子怎么动都可以。

学龄儿童摄影要点

这个阶段的孩子已经懂事那么在拍摄时也没有拍摄婴儿是那么费劲了，因为可以很好的和孩子沟通了，但是本书中不会推荐也不会介绍影棚和影楼概念模式化的儿童艺术摄影手法，我们推荐的是自然真实的记录孩子的生活的点滴。既然是真实的记录我们就不会要求孩子刻意去摆出动作进行拍摄，我们必需在真实的生活当中多进行观察运用抓拍的手法进行拍摄，表现出着个时期孩子的天真，活泼，安静，专注等。在拍摄时多运用自然光，运用环境和孩子搭配，比如在带孩子外出的时候拍摄孩子的嬉闹过程，孩子在画画时的专注，累了之后爬在桌子上睡觉的安静。



几种可爱的儿童拍照姿势

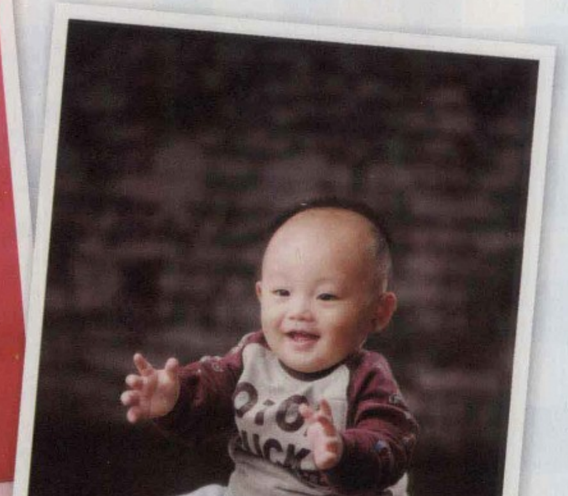
孙子儿童是可爱的但是在拍照的时候我们为了更好的体现出儿童的可爱和纯真的美总结出了一些惯用的拍照姿势，这不是全部也不是既定不变的。现在我们来具体介绍下。

宝宝所摆的姿势在像头抓拍中很关键，拍摄宝宝全身照或大半身照时，须掌握以下几个要诀：

双臂和双腿忌平行

无论宝宝们是持坐姿或站姿，千万不要让其双臂或双腿呈平行状，因为这样会让人有僵硬、机械的感觉。想避免这种情况出现，可以是一直一曲或两者构成一定的角度。这样就能既动感，姿势又多变。

两腿平行显得比较僵硬



两腿稍微形成一点角度，姿势自然很多

头部和身体忌成一条直线

两者如成直线，难免给人呆板的感觉。因此，当身体正面朝向镜头时，头部应该稍微向左或向右转一些，照片就会显得优雅而生动；同样道理，当宝宝眼睛正视镜头时，让身体转成一定的角度，会使画面显得有生气和动势，并能增加立体感。

坐姿忌陷

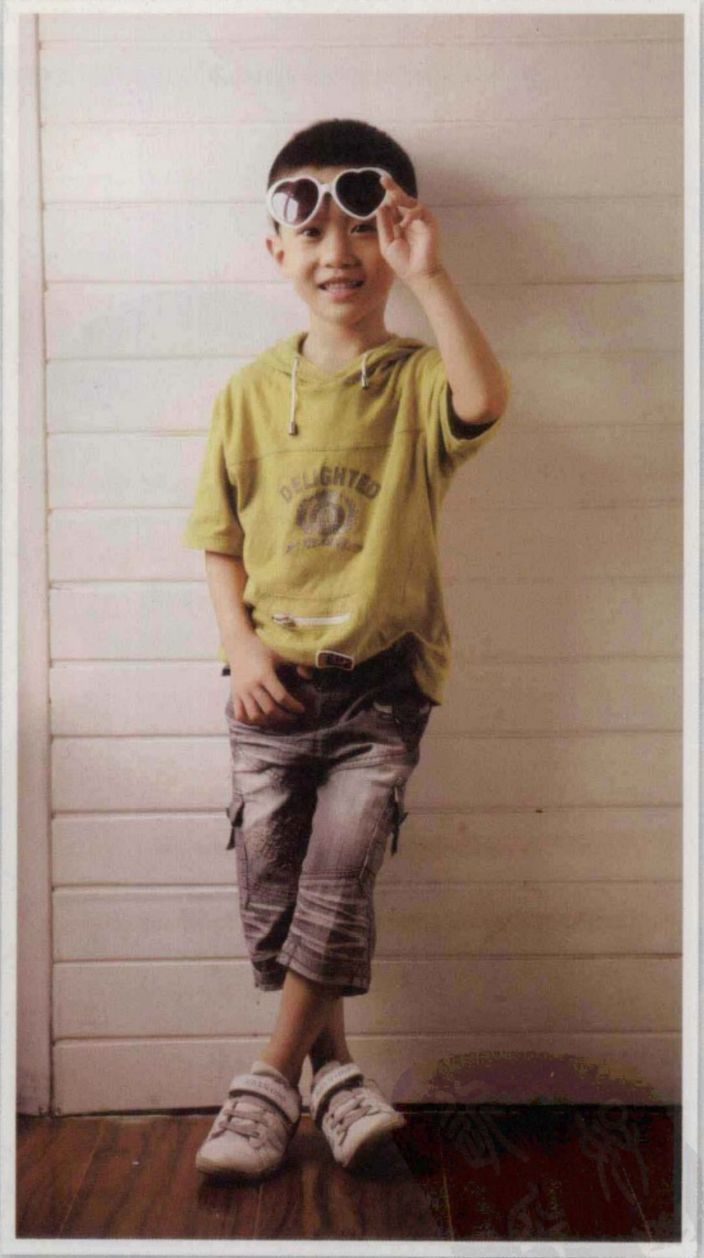
儿童在持坐姿时让其将身体向前移，保持挺胸收腹，这样就可避免肩垂现象。

表现好手姿

宝宝的手在画面中比例不大，但若摆放不当，将会破坏画面的整体美。拍摄时要注意手部的完整，不要使之产生变形、折断、残缺的感觉。如手叉腰或放进口袋里时，要露出部分手指，以免给人以截断的印象。

一般来说，拍宝宝照，距离远些总比近些好。因为当镜头（尤其是短焦距的镜头）离被摄者很近时，会出现畸形现象。因此，摄影时应选择合适焦距的镜头，并让镜头与人物保持在一定的距离。根据实践得出，若使用标准镜头拍人物头像，最佳距离在2—3米之间.拍全身像，以4—7米之间为宜。

此外，让宝宝的手和脚紧靠着身体，有助于避免畸形现象的发生，而一旦当它们离身体前后5米以上，就会显得比例失调，手、脚会变得过大或过小。



提示★

镜头宜远不宜近.

婴幼儿坐姿

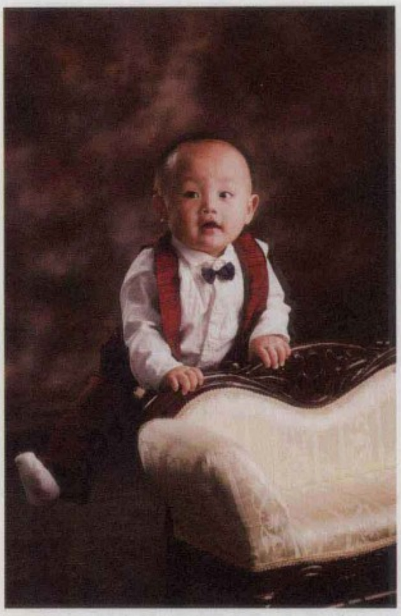
首先是坐姿，婴幼儿在不会走路之前大多数都可以采取这种姿势拍摄。

婴幼儿爬行姿势

在拍摄坐姿的时候我们可以可以在其周围加入一些道具能更加有情趣性。再就是卧姿，扩展的说也可以是爬行。

婴幼儿站姿势

最后就是站姿，这个姿势的拍摄是主要就是要注意儿童的安全，因为幼儿的站立是不稳的，所以在拍摄时尽量要把握熬时机按下快门。你们这三大姿势是在平时拍摄用得最多的，还有其他的姿势我们可以在以后的拍摄中不断尝试。



学龄女童拍照姿势

对于学龄的女孩，可以参考前面章节介绍的一些成人的拍照姿势，天真可爱的表情和手势是成功的关键。

站姿

llo h

坐及其他姿势

CH 7
婚纱摄影的构图与美姿

婚纱摄影构图

在外景婚纱拍摄中，环境比较复杂多样，我们可以利用景别、镜头、前景、拍摄点等方面的变化来构图。

景别的变化

远景景别构图

特点：容纳的范围广，能显示出相当广阔的环境和背景。

方法：常常在较远的距离或用广角镜头拍摄，主体人物在画面中的比例较小，一般使用短焦距的广角镜头，并通过影调透视和线条透视等方法来强调空间的纵深感。

注意★

在远景构图中时，对场景的表现要相对完整，远景构图中，由于场景过大，主体人物的位置一般在黄金分割线上。

全景景别构图

特点：所容纳的景物范围略小于远景照片，与人眼通常所见的相近。

方法：利用人物和景物的大小对比来突出人物；利用光影的明暗变化突出人物；利用通道树木等形成线条汇聚的特殊形式，使人物处于视觉中心。

注意★

全景构图要表现出人物的全貌，注意景物的完整性，以及景物与人物的关系。

中景景别构图

特点：环境细部特征比较清晰，人物所占的比例有所增大，人物的形体动作和神态表情都能较清楚地表现出来。

方法：可以选取局部有特色的环境，舍去繁琐的背景，为了突出人物，背景可以虚化，也可以利用色调的明暗或色彩的反差来强调主体人物。

注意 ★

人物的表情形体等细节。

近景景别构图

特点：人物占据了大部分画面，环境较少，视觉中心是人物的面部表情。

方法：应突出表现人物的感情，心理活动等，突出人物的神态和动作。

注意 ★

对人物情绪的调动和抓取，把握好光线的角度和强度，显示出人物的影调层次，近景拍摄很少突出景物，外景的特点不强，外拍时可以适当使用。

虚化前景的构图

通过前后的虚实对比来突出人物，强调空间感，要注意避免前景破坏人物的完整性。

注意 ★

注意避开前景对人物脸部的遮挡。

实化前景的构图（相对于虚化前景而言）

实化前景可以与主体得到呼应，增强画面构图上的层次和变化，实化前景对主体起着重要的引导美化等作用。

注意 ★

用前景遮挡人物的身体，以突出面部表情和神态。

填充式前景的构图

如果画面过于呆板单调或影调浅淡苍白，可以利用填充式前景来充实画面。

拍摄角度

拍摄点即为相机相对于被摄者的位置，从拍摄方向上可以分为正面侧面背面等；从拍摄高度上可以分为平拍、仰拍、俯拍等。改变拍摄点会使构图形式富于变化。

正面

特点：主要用来表现主体的典型形象，突出画面的稳定感和对称美，但透视感不强。

方法：主体大部分被安排在画面的中轴线上，一般为对称式的结构形式。

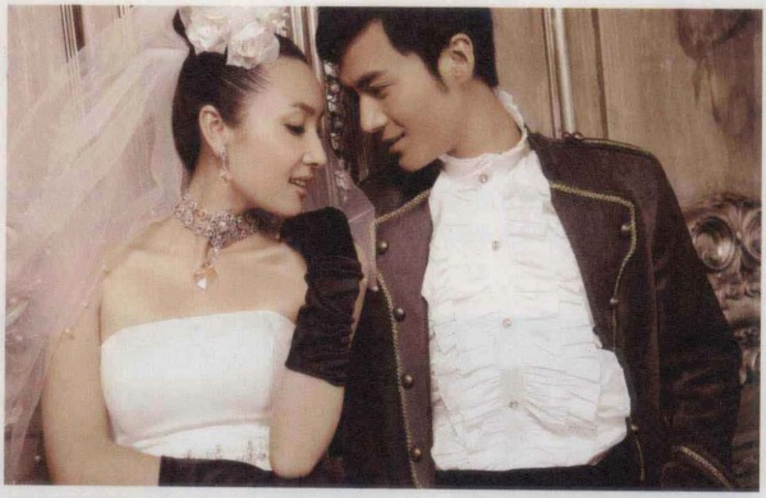
注意★

正面拍摄时，由于画面远近物体重叠在一起，所以透视效果往往不是很好，应利用小景深来突出人物，增强画面的空间感。

正侧

特点：透视感强，有利于突出人物及表现人物的轮廓曲线。

注意：构图时人物的视线方向要适当留有空间，注意景物的延伸和人物的轮廓，姿态线条的优美。



斜侧

特点：被摄主体本身的线条会产生很好的透视效果，有利于表现画面的空间感。利于前斜侧爬上方向来构图，可突出人物的姿态和曲线，利用后斜侧拍摄方向来构图，往往能达到意想不到的效果，将人物的精神特质表现的淋漓尽致，获得生动的画面效果。

背面

特点：可突出表现画面的已经，且可使主体与背景融为一体。由于画面背景中的景物正是主体视线所注视的，从而也容易激发观者的联想。

方法：主体人物常常处于中心位置，也可在黄金分割点位置。

拍摄视角

平视

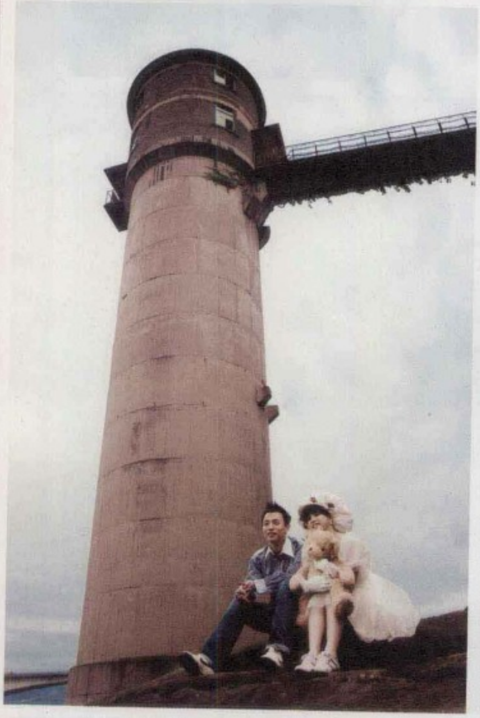
特点：比较符合人的正常视线，有助于使观者产生身临其境的感受，但也会使画面显得平淡无奇。

这部分就比较普通了，等同于人眼平时的视觉，所以给人的视觉冲击力不强。主要考验画面构图了。

仰视

特点：可使画面中的人物或景物显得高大，有气势。有利于强调或夸大被摄对象的高度，从而使画面大气豪放。

低角度仰拍形成的视觉冲击力相当大，镜头焦距应该是35mm左右的广角。广角加上低角度拉长人物。



注意★

仰角拍摄容易使人物变形，如果以天空为背景的话，要给人物面部补光。

俯视

特点：是表现大场景的最佳构图形式，有助于交代景物和人物之间的关系。高角度俯拍多配合人物躺卧的姿势。

从图片来看，焦段应该都是在50mm或者以下，没见到85mm以上的影子。主要考虑应该还是开阔视野，交代人物周边的场景。

近身拍摄

拍摄时靠近拍摄对象，以饱满的构图制造视觉冲击力。镜头焦距应该在35-50mm左右，否则变形会很厉害。

注意★

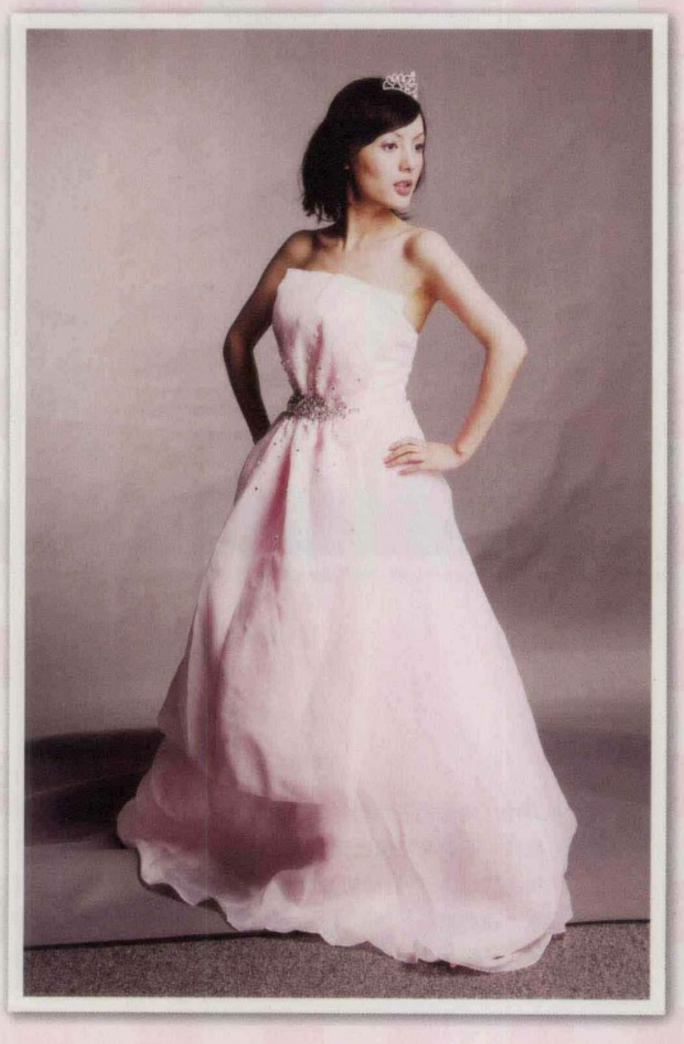
1. 一般来讲，应注意避免背景中竖直的线条与人物头部线条重叠。
2. 注意避免横线条，尤其是感觉厚重的横线条与人物头顶相交。
3. 注意避免横线条与人物颈部交叉。
4. 避免地平线平分画面。

构图形状

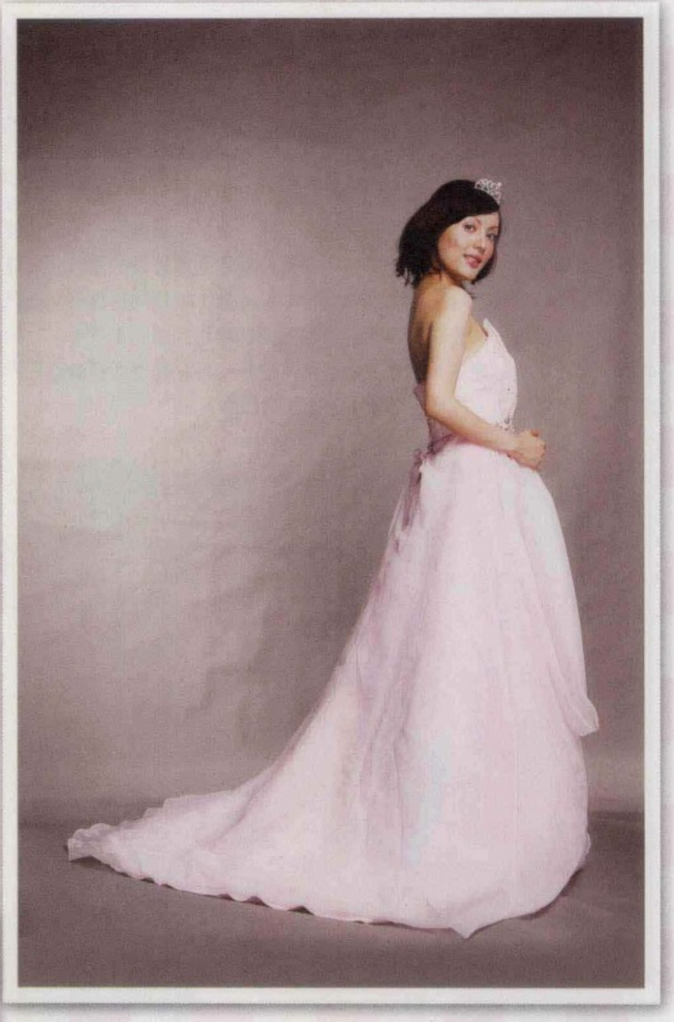
三角形构图

给人一种稳重的感觉，在婚纱摄影中，三角形是一个非常重要的形状。

婚纱的剪裁就是三角形的，特别是婚纱的裙摆的剪裁，上窄下宽，是一个标准的三角形。在设计姿态时要尤其注意这个三角形，不然会使被摄者觉得照片拍得不够好。婚纱中有部分使用的是较硬的面料，裙摆较大，里面需要穿衬裙，如图穿着这样的婚纱时，裙摆的三角形主要通过"抖裙摆"这个动作来展现。在早期的婚纱摄影的技能培养中，"抖裙摆"是助理的必修课。动作要领是两手展开，轻轻抓住裙摆的正面两端，向上轻轻抖动，并马上松手，让裙摆自然落下。



不抖动裙摆或在一旁拉着裙摆，使三角形的形状不合理的做法都是不正确的。对于一些面料较软的婚纱就不能采取抖裙摆的方法了，因为其垂感较好，抖动往往也不能使其呈现出应有的三角形。这类垂感好且裙摆较厚的婚纱一般是通过姿态的设计使裙摆呈现出三角形。作法是两脚分开站立，身体的重心移到某一只脚上，通过分开的双腿以及重心的偏移将裙摆撑开。



在坐姿中，裙摆的三角形也同样存在。右这里要注意的是：如果要展开裙摆，不要等被摄者坐下以后再布置，应该在坐下之前先将相对于镜头的身体的另一面的裙摆拉出来。这样被摄者坐下后裙摆才能合理、自然地将三角形展示出来。有些婚纱的裙摆比较小或腰身比较紧，或由于坐姿的问题无法将裙摆的三角形展示出来，这时就需要应用裁切的手法了。

放射形构图

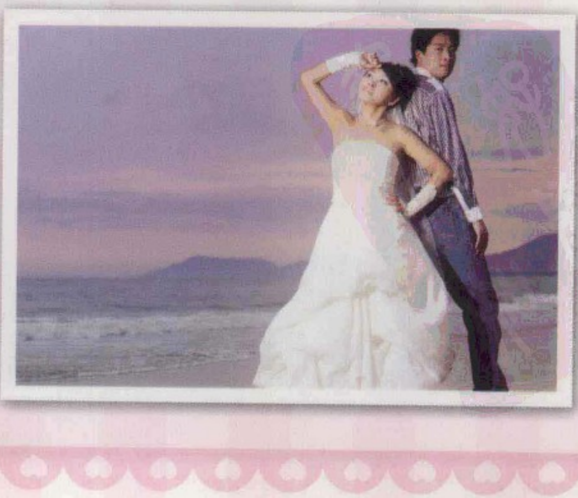
有集中分散的感觉，但线条均指向视觉中心或主题，具有艺术性和神秘感，给人一种线条的曲径通幽的感觉。

直立形构图

直立形构图给人一种传统、稳定的感觉。

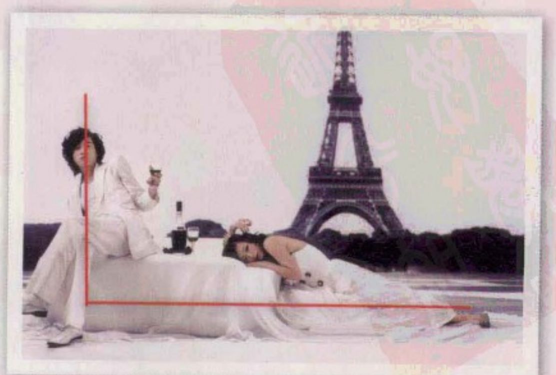
井字构图

又称黄金分割构图，视觉中心重点在“井”字的四个交点位置。



L形构图

这种构图应留下视觉空间，在空间为非视觉空间时要选择合适的道具去弥补。



婚纱摄影的美姿

现在有些新人进门只提出一个条件，就是"不要把我拍得跟别人一样"。的确，哪对新人花了钱却受得了重复错误呢？不过新人毕竟不是专业模特儿，面对镜头难免紧张，这时摄影师就会建议一些放松新人心情、容易展现美感或是附有情节的动作，让新人快快进入状况。

婚纱摄影POSE规则

组合式的结构造型

1.侧身面对面：女头偏点男，男头面正规

2.侧身正面：男正女侧或女正男侧

3.正身正面：瘦前胖后

上下式变化造型

1.男站女坐或者女站男坐

2.男坐女跪或者女坐男跪

提示 ★

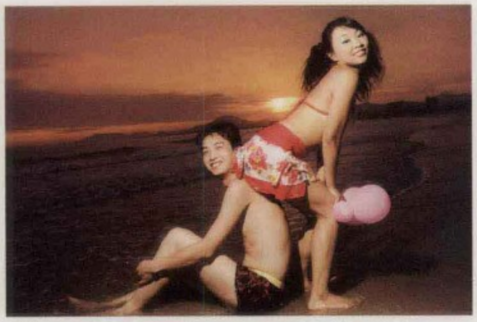
（1）双人美姿在造型时要注意相互之间的体块变化，从人体结构上来看，人体分头部、胸部、臀部三大体块，在研究双人美姿造型时我们将两人的体块分成两组体块来研究，一般被摄者相对相机有六种基本结构组合：女正身男侧身、女半侧身顺男半侧身、女半侧身对男半侧身、男侧身女侧身、男正身女正身、男背身女背身。在这六种基本组合的基础上再进一步微调细分就可以产生无穷无尽的美姿造型。

（2）两个对面对面站立时，如果先生搂女士的腰，要注意搂腰的手是否露了出来，如果手露了出来，显得较生涩多余，所以搂腰的动作实际上只是把手放在女士相应一侧的胯部即可，不要真的搂过来，如果先生要牵女士的手，那么只需轻轻牵住女士手指的第二个指节以上的部分，女士的手掌贴向先生的手，先生的手腕向里收，手略向外弯。这样牵手的效果会表现得较和谐。在双人美姿中经常会碰到“撑”的动作，手肘完全用力，肩膀就会耸起来，整个身体的姿态也变得极不协调，在设计“撑”的姿态时要注意提醒被摄者运用腰部的力量，而不是手肘用力。

主、配角造型

1.确定主角坐、站、低头、抬头、正侧、弯、俯、仰

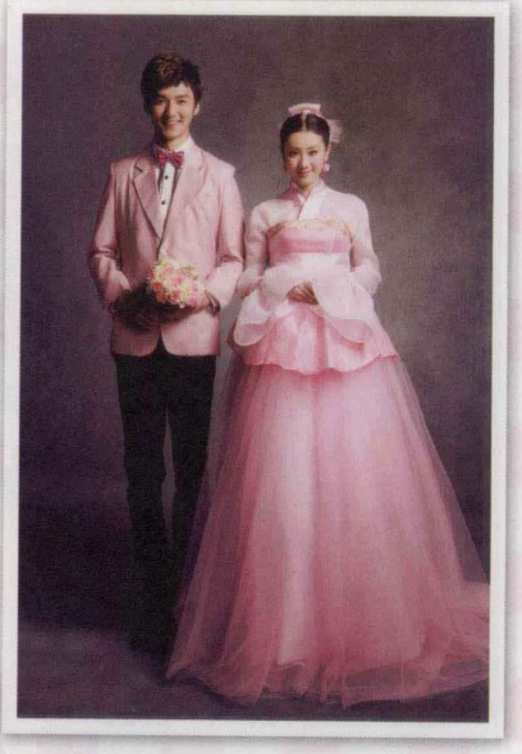
2.配角围着主角 · 左右、搭、拥、靠、依、拉、携、贴



姿势的局部表现

站姿

新郎外八字立，新娘呈丁字步脚位，掌握重心腿之间的变化，突出女性线条，舒适自然。



手姿与手臂

舒适自然放松、介于戏剧与舞蹈姿势之间，大臂带动小臂呈弧形。手心或手背尽量不要正面朝向镜头，收放在45度左右。

腰部

配合腿部适当扭转、前提、后仰、左倾、右倾。

头部

上仰表现积极、美好、憧憬，低头显含蓄，正面低头可以修饰脸形。

眼睛

自然睁开，视线柔和亲切，目光侧视表现女性羞涩、含情脉脉、闭眼用来营造浪漫、温馨、甜蜜的气氛。

嘴型

嘴角微拉表现文静、内向、温馨；露齿表现活泼、亲切荡漾；张嘴大笑，用于趣味或外景，渴望自由，渴望改变、渴望美丽的容颜。

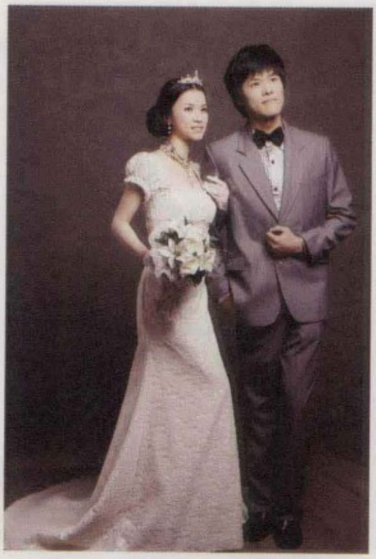
婚纱摄影美姿参考

正面站立式

正面的婚纱照可以说是最“原始”的姿势了，传统的动作流传至今还在广泛使用，一定有它的“生存”意义。现代革新后的正面婚纱照，不再显得古板和刻意，更多了分新人的温馨感。

花是很好的道具，特别对于适合于不善于摆姿势的新娘，巧妙地避免了不自然地手部动作。

站立式婚照造型方便，夫妻之间自然贴切；动作容易做出，只要两人张口嘴巴笑笑就可以。且整体表现感觉端庄大方，夫妻双方倚靠而不亲昵，如蜻蜓点水，非常具有东方人的神韵。



注意★

新娘空出的那只手可以略微拉住裙子的下摆，才不会显得没地方放哦。

侧面站立式

说起侧面婚纱照，很多人都会联想到对视等俗套姿势，其实韩国的侧面婚照更流行的一大元素就是吻。其中跟包含了恋爱中的拥抱和亲吻，让婚纱照增添几分甜蜜。甜蜜小亲亲，亲哪都可以。亲额、亲鼻、亲颊，都有不同的含蓄美感，相同的是新人眉睫低垂、含情脉脉的模样；至于轻吻红唇也美，可以让新娘脸颊产生羞涩的浅晕。多为新郎侧立亲吻新娘脸颊。当然，亲吻只需做个动作而已，水平较高者会将夫妻稍微分开一段距离，制造出一种动感的美。

夫妻双方面对站立，凝视对方，展示情意缠绵的样子。此姿势关键是眼神要把握好，不能太僵硬，既要展示双方郎情妾意，浓情似水，又不能太做作。最好让人一看就有被电的感觉。如是在不好把握，可采取技术手段，遮蔽眼神的细节。

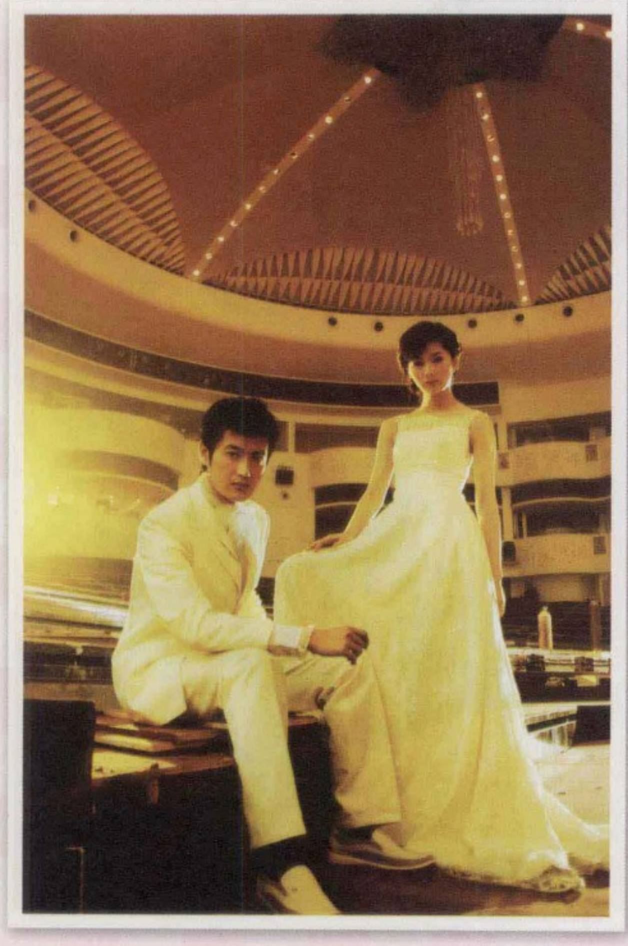
高低位置的姿势

新郎新娘一高一低，让婚纱照的人物布局更加有层次感，站法即使多变也需要合适的礼服来搭配，这直接决定了婚照出来的效果是俏皮活泼还是庄重唯美。

男女同坐

不管哪个国度的婚照，相依而坐是必不可少的姿势之一，似乎坐着更有限制，在动作上很难有所发挥，其实只要通过坐姿的变化或是改变坐的环境，效果会有很大的差距。

新娘的半身斜靠在新郎身上、肩上或手臂上，展现新娘娇柔和新郎勇于负责的形象。当然，新娘脸上流淌的清纯幸福的表情最为关键。新郎的表情欣喜或严肃均可。



男坐女站

看过上一代的结婚照吗？那时候铁定少不了的一张就是新娘端坐椅上捧花，新郎站着，神情僵硬。现在流行的恰巧相反，常常是由新郎帅帅蹲坐，新娘站高高，两人摆出一种与世隔绝的颓废气派。摄影师说，这种姿势有两好：一是可以展现新娘颀长身段，二是可以展现新郎的忧郁气质。

女坐男站

也有新娘坐新郎站的，不过新娘通常都有椅子坐，毕竟穿婚纱叉脚大蹲不甚雅观，所以造成了小小的男女不平等。

背一背、抱一抱

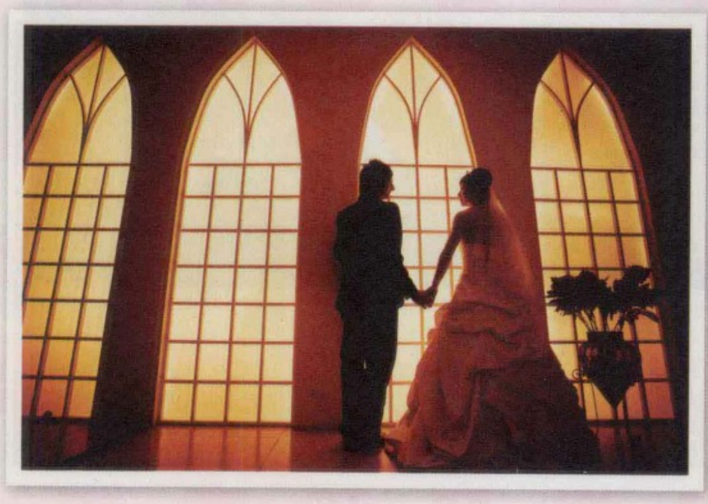
面对两个不知所措、立正差点没敬礼的新人，摄影师的首要之务就是要他们放松肢体，这时候一些小动作可能可以让他们笑颜逐开。如果新娘是轻量级，可以请新郎抱起来；如果两人爱嬉戏，就来的小时候体育课常有的互背；如果走深情路线，就请一方从后面拥住另一方......不同的小亲密动作可以带出不同的火花。

背对背

由于现在婚纱时尚感当道，常会有这种背对背的姿态出现。这个姿势相当可造：有时是酷字当头都会华丽风，新郎新娘不但不笑，还会望向远方；有时候是含情脉脉浅笑盈盈，虽然看不见你，心里却想着你，这种情形新娘手中还会抓两支海芋玫瑰向日葵什么的，真正是心花朵朵开。

小夫妻倚靠式

这样的姿势最为常用。很简单道具，用一张小凳即可解决，甚至无小凳时也可采取站立式；造型方便，夫妻之间自然贴切；动作容易做出来，只要两人张口嘴巴笑笑就可以，笑不出来还可以喊喊“茄子”。且整体表现感觉端庄大方，夫妻双方倚靠而不亲昵，如蜻蜓点水，非常具有东方人的神韵；面部容貌及表情完全展露，深受广大新婚夫妇喜爱。如果女方身材不过于肥胖的话，该姿势还可进而演化成环抱式，新郎将手环绕于新娘的肩头或腰间，显得更加亲密。



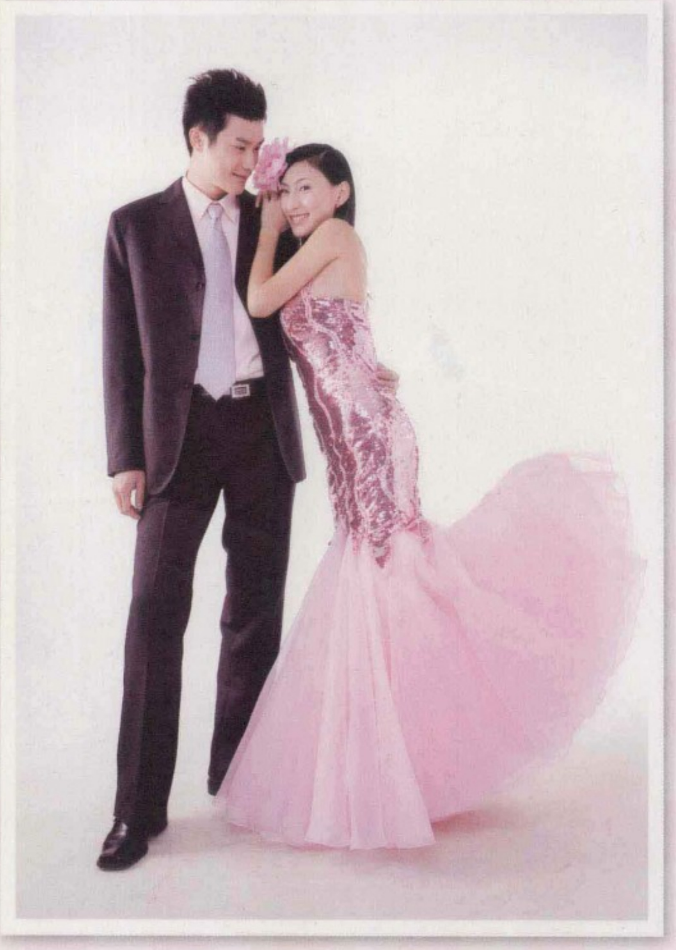
背朝镜头

拍摄背影为主的照片最好的办法就是结合室内和室外的光线，可以营造浪漫的感觉。背光的拍摄手法也深受很多摄影师的喜爱，是照片最易出效果的其中一种手法。

背对摄影师加上逆光拍摄，是打造一张大气婚照的选择，好的摄影师能很好的运用光线和器材，将原本普通的景物拍出震撼人心的效果。

小鸟依人式

新娘的半身斜靠在新郎身上、肩上或手臂上，展现新娘娇柔和新郎勇于负责的形象。当然，新娘脸上流淌的清纯幸福的表情最为关键。新郎的表情欣喜或严肃均可。



若即若离式

夫妻保持一定的距离，完全用眼神进行联系沟通。当然，也可令双方互相伸手相牵，若即若离，恋恋不舍，欲拒还迎，中间的情丝宛若可见，如牛郎织女隔河相望，产生距离的美感。当然也含有千里因缘一线牵的韵味。该式距离是关键。

[General Information]
书名=人像摄影构图与模特姿势200例
作者=周沐吉子著
页数=183
出版社=重庆市：电脑报电子音像出版社
出版日期=2010.08
SS号=12676965
DX号=000006951257
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000006951257&d=169FDCA02F153FF4EB0C6F7AF426B4C3